



TAIJI RUNDBRIEF 3/2004

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Oktober 2004

Der aktuelle Rundbrief ist ein sichtbares Zeichen für die Herbstaktivitäten des Taiji Vereines.

Nun könnten an dieser Stelle einige grundlegende Gedanken zum Wesen des Übens, den Aktivitäten des JiJian Netzwerkes oder den wohltuenden und nützlichen Auswirkungen von Taijiquan und Qigong stehen. Sicher würde das bei den seit kurzer Zeit Übenden auf Interesse stoßen. Länger Praktizierende könnten dadurch an wesentliche Themen im Taiji oder Qigong erinnert werden.

Ich bin mir völlig im Klaren, dass speziell im Taiji und Qigong die stetige Wiederholung ein ganz wesentlicher Schlüssel zur Umsetzung der Übungen ist. Also brauchen auch die Worte und Sätze stetige Wiederholung um bis in die verwinkeltesten Areale menschlicher Gehirne vorzudringen.

Ich möchte aber mehr dazu übergehen diese Worte persönlich zu übermitteln. Der geschriebenen und gedruckten Worte gibt es reichlich. Wenn diese in älteren Rundbriefen stehen, so können die von der Homepage geladen und gelesen werden. Vieles hat unbeschränkt Gültigkeit.

Es steht ohnehin außer Zweifel, dass das Eintreten in die Ruhe, das sich mit den Wurzeln Verbinden und in die Mitte gehen die zentralen Prozesse im Üben sind.

Und genau darin liegt die große Herausforderung. Das ist die Chance für individuelle Entwicklung! Da offenbart sich die wahre Natur des Menschen.

Das beginnende Übungsjahr bietet wirklich ein sehr breit gestreutes Angebot und dem heiter gelassenen Tun und Sein in den JiJian Kursen, Trainings und Lehrgängen steht nichts im Weg.

Vom Einsteiger bis zum Lehrenden wird allen Niveaus fundiertes Lernen ermöglicht.

Ich heiße alle herzlich willkommen!

A.R.



ERFAHRUNGSBERICHTE

Über das Üben im Freien oder Sommererfahrungen einer Anfängerin

Für die Sommermonate, besonders die Ferienzeit nahm ich mir vor, möglichst oft im Freien zu Üben. Als günstige Zeit erschien mir der Morgen. Ich dachte ungestört zu sein, weil meine Kinder und auch die Nachbarn noch schlafen würden (mein Übungsplatz ist leider von mehreren Seiten einsehbar ... das Üben gelingt mir besser, wenn ich mich unbeobachtet fühle).

Der kühle regnerische Juli vereitelte meine guten Vorsätze und als es dann endlich wärmer wurde, führte ich in meinem Garten einen zermürenden Kampf gegen die Nacktschnecken, die just zur selben Zeit ihre Bahnen zogen, als ich die Form üben wollte ... Ich versuchte ihre Anwesenheit zu ignorieren, das gelang nicht wirklich, immer wieder zogen sie mich in ihren Bann.

Schließlich brachte mich das lautlose Auftauchen dieser braunen Dinger mehr aus „der Form“ als die erwachende Menschheit und der somit steigende Verkehrslärm.

Ich beschloss, wieder an meinen ursprünglichen Übungsort ins Wohnzimmer zurückzukehren. Siehe da, hier sind zur Zeit immer einige Fliegen, die beim Neiyanggong meine Aufmerksamkeit auf sich lenken wollen... Erstaunlich, welche neuen Aspekte sich beim bloßen Atmen ergeben.

Mittlerweile nehme ich diese neue Herausforderung an und übe mich weiter in Gelassenheit!

(Marianne)

Persönliche Eindrücke aus dem WIFI Diplomlehrgang

Ich war seit längerem auf der Suche nach einer Möglichkeit, mich intensiv mit mir selbst auseinander zusetzen. Im Taiji&Qigong DL bekam ich diese Möglichkeit. Das war dann allerdings so intensiv, dass es mir anfangs fast zu viel wurde.

Die Übungen strengten mich körperlich, geistig und gefühlsmäßig derart an, dass ich zu zweifeln begann, ob ich mich richtig entschieden hatte. Diese Zweifel kosteten mich wiederum viel Kraft.

Allmählich begann ich erste Vertrautheit in den Übungen zu erleben. Eine gewisse Gelassenheit stellte sich ein und so machte ich Fortschritte. Besonders das stille Neiyanggong hat es mir angetan. Aber auch das ständige Üben und Verfeinern der Form ließ eine Vertrautheit entstehen aus der ich allmählich Kraft schöpfen konnte.

Faszinierend finde ich derzeit, dass die immer gleichen Abläufe immer neue, andere Erfahrungen ermöglichen.

Besonders das Üben im Freien erlebe ich sehr intensiv. Alles ist direkter und eindringlicher. Die Geräusche (die Natur ist morgens ziemlich laut), der Wind, Licht und Schatten, Gerüche...

Ich muss mich mehr und besser konzentrieren, das Üben in der Wiese erfordert mehr körperlichen Kraftaufwand. Danach fühle ich mich richtig gestärkt, oder komplett entspannt und müde. Auch diese Wahrnehmung ist intensiv.

Noch weiß ich nicht genau was mich mehr stärkt, das Üben der Form, das bewusste Atmen, das „in die Ruhe eintreten“, oder eben einfach die Regelmäßigkeit. Jedenfalls habe ich mir durch das regelmäßige Üben einen Freiraum geschaffen, den meine Familie akzeptiert und den ich nicht mehr missen möchte.

Ich freue mich schon auf die Fortsetzung des DL im September, dann das Üben in einer Gruppe Gleichgesinnter erlebe ich auf eine

ganz besondere Weise bereichernd. Natürlich bin ich auch schon sehr gespannt, welche neuen Impulse mich diesmal erwarten und wie ich damit umgehen werde!

P.S.: Ob diese Niederschrift im Rundbrief Verwendung findet lasse ich offen. Vieles mag den Fortgeschrittenen banal und nicht weiter erwähnenswert erscheinen. Ich habe versucht der Aufforderung Berichte zu verfassen nachzukommen. Jetzt stelle ich fest, dass das Schreiben ein für mich sehr nützlicher Prozess das erste Kursjahr zu reflektieren und meine Wahrnehmungen genau zu beobachten und zu formulieren war.

(Marianne)

Ein großes Danke an Marianne für diesen schönen Bericht.

Das Jahr 1 des DL hat ganz deutlich gezeigt, was ein intensives Praxisjahr bei einer Gruppe von Menschen mit ganz verschiedenen persönlichen Ausgangssituationen bewirken kann.

Alle, die da voll hineinfließen konnten haben ganz bemerkenswerte, exzellente „Quantensprünge“ durchlaufen. Natürlich garantiert selbst ein durch so intensive Praxis geprägtes Lehrjahr nicht jedem diese Schritte. Besonders dann, wenn anderweitige Verstrickungen dominieren und eine klare Zielschöpfung irritiert wird. Oder wenn die Verkopfung so ausgeprägt ist, dass jeder Schritt und jede Haltung einem übungsfremden Bewertungssystem unterlegt werden muss. Dann wird das Eintreten in die oben beschriebenen Räume leider nicht möglich.

Einige de Leser werden die Geschichte vom Zen Meister und dem Wissenschaftler mit der vollen Teetasse kennen.....

Ich möchte auch zum Nachsatz dieses Berichtes noch erwähnen, dass gerade das für den Normalverbraucher scheinbar Banale das ganz Besondere in sich birgt. Speziell dann, wenn es mit einer Präsenz und Gewärtigkeit durchlaufen wird, wie dies für Übende des Taiji und Qigong mit zunehmender Praxis selbstverständlich wird.

Das wirkliche Gegenteil von Wachheit ist nicht Schlaf sonder DUMPFHEIT. Das ist keine Bewertung sondern eine Tatsache.

Die Taiji und Qigong Praxis erlaubt uns das Wechselspiel zwischen Dumpfheit und Wachheit bewußt zu gestalten.

Je mehr Bewusstheit im Alltag wächst um so mehr werden alle Abläufe wieder zu dem was sie eigentlich sind.

Damit sind sie frei von Banalität oder Dumpfheit.

Ich wünsche das allen, die im Taiji und Qigong Anregung, Bereicherung und vielleicht einen persönlichen Weg finden.

(A.R.)

Sommerseminar Luxemburg mit Patrick Kelly

Wenn man einmal – nicht nur mit dem Verstand – erkannt hat, wie gut einem Taiji wirklich tut, nicht nur körperlich, sondern dem ganzen Da-Sein, der persönlichen Entwicklung auf allen Ebenen, dann genießt man das Praktizieren immer mehr. Nicht nur um des Übens willen als Selbstzweck oder zum Erreichen bestimmter Fertig- und Fähigkeiten, sondern um diese besondere Lebensqualität immer mehr in den Alltag einfließen zu lassen.

Längere Zeiträume intensiven Übens sind neben der regelmäßigen eigenen Praxis ganz besondere Chancen.

Also waren Monika, Martin und ich in diesem Sommer nicht nur in Hollenstein – was dank der drei kompetenten Lehrer besonders wertvoll war – sondern auch in Luxemburg bei Patrick Kelly.

In der ersten Augustwoche hatten wir in Schengen mit dem Wetter Glück und konnten praktisch immer (ca. 7 Stunden pro Tag) im Freien, nahe der Mosel, üben. Mit ungefähr 70 Teilnehmern aus verschiedenen Nationen war die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zum Lernen von verschiedenen Tuishoupartnern groß.

Ich versuche, einiges, das mir in dieser Woche wichtig erschien, für euch aufzuschreiben, obwohl mir bewusst ist, dass man das Wesentliche nur durch eigenes Üben erfahren kann und dass Worte nur ein sehr oberflächliches Hilfsmittel sind, etwas weiterzugeben.

Nicht nur bei den Loosenings, der Lang- und Kurzform, sondern auch beim Tuishou (push-

hands) legte P. Kelly wieder besonders großen Wert auf das Hineinspüren, das schweigende Tiefergehen. Es bringt nicht viel, äußere Fehler des anderen verbal zu korrigieren. Das ist leicht und wird mit dem oberflächlichen Verstand (superficial mind) gemacht, der „sich immer im Recht fühlt, das ist seine Eigenschaft“ (P.Kelly).

Von der einengenden Ebene dieses „superficial mind“ versuchte uns P. Kelly wegzubringen und tiefer nach innen zu begleiten. Dorthin, wo Worte, Überlegungen und Bewertungen nicht mehr wichtig sind und die Bewegungen des Körpers von innen her „richtig“ geschehen - was nach längerem exaktem Üben der äußeren Formen immer mehr möglich wird.

Die Taiji - Form wird immer tiefer erfahren, weil wir den Zustand, der in der Meditation möglich ist, mehr und mehr in die Form einbringen können, ins Tuishou und noch später auch in den Alltag.

Das gibt uns die Möglichkeit, die Realität, wie sie wirklich ist, mehr und mehr zu erfahren - abseits von übernommenen Konzepten und eingeschliffenen Verhaltensmustern, die unbewusst unser Leben bestimmen und echte Freiheit nicht möglich machen.

Dass P. Kelly die inneren Aspekte des Taiji weitergibt, ist nicht selbstverständlich. Wie er uns sagte, lehren die meisten Taiji – Meister nur die äußeren Formen und Kampfkunsttechniken und beschränken die inneren Aspekte auf einige ausgewählte Schüler.

Er betonte auch, dass wir im Taiji nichts „erfinden“ (create), sondern dass wir uns ganz einfach der natürlichen Prozesse, die körperlich, mental und geistig stattfinden, bewusster werden.

Der Grund für diesen „Bericht“ ist das Bedürfnis, weiterzugeben, wie erfüllend Taiji in jeder Phase des Lernens sein kann und dass es gut ist, „dranzubleiben“, auch wenn es manchmal Überwindung kostet.

Es wäre schade, diese kostbaren Möglichkeiten zur Gesunderhaltung, Lebenspflege und inneren Entwicklung nicht weiter zu nutzen und zu vertiefen, indem man ganz einfach loslässt und übt. – Viel Spaß beim Üben!

(A.K.)

TERMINE

Masterclasses 2004-05

- 4.12.2004 St. Valentin
- 12.2.2005 St. Valentin
- 21.5.2005 St. Valentin

Die Masterclasses werden sich in folgenden Punkten verändern:

1) Die Zeiten und Inhalte sollen den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Übenden etwas angepasst werden.

Block I: Formpraxis 64 Bewegungen und Grundlagen des Qigong.

9:30 – 12:00 ausgewählte Abschnitte der ersten Formhälfte; Strukturarbeit im JiJian Qigong Set; (geringe Vorkenntnisse erforderlich); Grundlagen der inneren Übungspraxis und des Song'schen Qigong Systems (keine Vorerfahrung nötig).

Block II: Vertiefung

13:30 – 15:00 ausgewählte Abschnitte der zweiten Formhälfte; Qigongpraxis (Vorkenntnisse sinnvoll).

Block III: Grundlagen für fortgeschrittenes Üben

15:00 – 16:30 ausgewählte Lockerungsübungen nach Huang; ausgewählte Abschnitte aus d. ZMQ 37 Form; Grundlagen des Tui shou (Vorkenntnisse nützlich, aber nicht Voraussetzung).

Block IV: Schwertformpraxis

16:30 - 18:30: Schwertform; Detailarbeit und Vertiefung (Geringe Vorkenntnisse erforderlich).

2) Die Kosten werden gegenüber dem Vorjahr **reduziert**. Die Möglichkeiten, persönlich passende **Module** zu **kombinieren** werden **erleichtert**.

Block I:	18,-		
Block II:	11,-	Block I + II:	25,-
Block III:	13,-	Block I bis III	35,-
Block IV:	13,-	Block I bis IV:	45,-
Block II + III:	22,-		
Block II bis IV:	33,-	Block III + IV:	25,-

Modul I bis IV für alle drei Masterclass-Termine: 110,-

Alle anderen Varianten für alle drei Termine – 5%

Voranmeldung ist für die Planung und Vorbereitung sehr hilfreich. Die Kursleiter nehmen diese entgegen.

Taiji Winter Intensiv Camp

4 Tage Üben für Fortgeschrittene aller Niveaus mit Dr. Alois Riedler.

Übungsschwerpunkte:

- Solformen 37 und 108 Bewegungen
- Quickfist
- Tuishou (fixe und freie Übungen)

Termin: 6. – 9. Jänner 2005 in Steyr

Weitere Infos folgen noch.

Qigong

Die Termine für Qigong 1 (Basis Seminar) und Qigong 2 (Übungen für Fortgeschrittene) sind noch nicht entgültig fixiert – Interesse bitte den Kursleitern bekannt geben.

Schwertkurs

In St. Valentin besteht noch die Möglichkeit in den Schwertkurs einzusteigen.

Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr Modul III und IV anschließend von 21:00 bis 21:30 Uhr Schwertkurs.

Auf eine gute Zeit und harmonischen Fluss!

A.R.