

太極
TAI JI



氣功
QI GONG

TAIJI RUNDBRIEF 1-2/2005

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

April 2005

Ji JIAN NETZWERK UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Es war in jedem Fall eine lehrreiche Erfahrung, das Taiji Netzwerk auf der „bleib gesund“ Messe in Linz zu präsentieren.

Ohne das funktionierende Netzwerk wäre dieses Projekt gar nicht zu verwirklichen gewesen. Der finanzielle Aufwand ist beträchtlich. Aber noch größer war der persönliche Aufwand für die Vorbereitungen. Es galt einen Ausstellungsstand zu gestalten, geeignete Materialien und Designs zu finden, Infomaterial zu entwerfen und zu produzieren und die dazu nötigen technischen Voraussetzungen zu schaffen.

Natürlich können immer Verbesserungen gemacht werden. Aber aus meiner Sicht ist das Projekt sehr gut gelungen. Die äußere Gestaltung hat sich von vielen anderen Ausstellungsständen positiv abgehoben. Der Stand war meistens mit mehreren Personen besetzt.

Die Möglichkeit zur Präsentation auf der Bühne war für das Interesse an unserem Stand sehr förderlich.

Ich danke allen (auch den nicht Netzwerkern unter unseren Unterstützern), die sich in irgend einer Weise am Gelingen dieses Projektes beteiligt haben sehr. Gleichzeitig rufe ich alle auf, Gedanken und Vorschläge zur Weiterentwicklung und Verbesserung der Präsentation und Öffentlichkeitsarbeit zu machen. Jetzt sind die Eindrücke noch frisch, die Gedanken noch im Kreisen, das sollte genutzt werden.

Rückmeldungen bitte an Helmut Schürer, Martin Wurzer oder mich.

Ich persönlich habe in den Jahren meiner Unterrichtsarbeit lange Zeit auf repräsentative Öffentlichkeitsarbeit verzichtet. Meine Absicht(slosigkeit) ist es den Inhalt (des Übens)

für sich nach innen und nach außen wirken zu lassen.

Mit der Entwicklung des Netzwerkes und der systematischen Ausbildung von LehrerInnen hat das Üben eine Dimension erreicht, die formal mehr und mehr über meinen persönlichen Wirkkreis hinausgeht.

Das ist natürlich sehr erfreulich. Ich werde meinen Auftrag, alle ambitionierten SchülerInnen und LehrerInnen in der persönlichen Weiterentwicklung des Taijiquan und Qigong zu fördern, weiterhin nach besten Möglichkeiten erfüllen. Das hat ja zugleich einen wichtigen, integrierenden Effekt für das Netzwerk. Innere Verbundenheit und Verbundenheit in den Zielen dieser Arbeit ist ganz wesentlich. Die Verbundenheit des Schülers zum Lehrer hat in der Taiji- und Qigong-Tradition eine tiefe Verwurzelung und ist mit einer der Gründe für die lebende ungebrochene Tradition dieses Übungsweges. Im Westen mag das nicht so hoch geschätzt werden. Das ist möglicherweise ein Nachteil.

Daraus entsteht aber ein neuer Auftrag, nämlich für Taiji und Qigong mehr in die Öffentlichkeit zu gehen.

Die reizüberfluteten, gestressten, gehetzten, übermaterialistisch geprägten ZeitgenossInnen haben ihre Fähigkeit nach innen zu hören, nach innen zu schauen und nach innen zu gehen, inne zu halten, zum Atem zu werden, in die Mitte zu kommen **nicht** verloren. Sie haben diese Fähigkeiten **gar nie** richtig entwickelt. Wie denn auch? Welchen Vorbildern können sie folgen?

Da ist es schwer genug Aufmerksamkeit auf etwas so ruhiges und unspektakuläres wie Taijiquan und Qigong zu lenken.

Möglicherweise wäre dies leichter in Verknüpfung mit blumigen Heilsversprechungen in esoterischem Gesäusel. Was muss sich der

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

Begriff Qi von all den selbst ernannten Meistern und Ballspielern alles gefallen lassen?

Die „Meister“ und alle Plagiatoren werden gehen, das Qi wird bleiben.

Viele hören Qi und geraten in Verzückung! Das Gong (als beständiges Bemühen bzw. Arbeit) blenden sie geflissentlich aus.

Ohne Gong läuft der Taiji-Qigong Weg in die Sackgasse!

So bemühe ich mich nach außen für Qigong und Taiji bemerkt zu werden. Und nach innen möchte ich zur Ausdauer mahnen, möchte Ansporn geben und an die heitere Gelassenheit aus der Mitte erinnern. Und es hat den Anschein, das muss jeden Tag von neuem geschehen.

Als Resümee zur „bleib gesund“ Messe möchte ich Alexander und Gerhard Sonnleitner für die Produktion der Präsentations DVD danken. Sie wird kopiert und alle KursleiterInnen sollten sich diese DVD für Vorführungszwecke zulegen. Helmut Schürer und Martin Wurzer waren so vielfältig beschäftigt, dass gar nicht alles aufgezählt werden kann. Brigitte Oberaigner war bei der Gestaltung des Ausstellungsstandes Hauptakteurin. Und allen anderen Helfenden Händen sei noch einmal gedankt. Wir haben uns auch über alle besuchenden Bekannten sehr gefreut.

A.R.

TAIJIQUAN THEORIE

TAIJI INTENSIV – HANDTECHNIKEN

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 Leich-

tigkeit 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 Vor-

dringen 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 Schwerpunktzentrum erfüllen zu können.

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

Jl 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 Schwerpunktzentrum 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 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.

A.R.



SCHNUPPERTERMINE

An einigen Kursorten besteht derzeit die Möglichkeit unverbindlich das Ji Jian – Taiji & Qigong Übungssystem kennen zu lernen. Bitte lockere Kleidung und Indoor Schuhe mitnehmen

Linz

26.04., 03.05 und 10.05.05 18:00 – 19:00 Uhr
Sonnenhof Lenaupark, Raimundstraße 23
Anmeldung: Martin Wurzer 0699 103 66 598

Pasching

Bei den wöchentlichen Übungsabenden Donnerstag 19:15 Uhr
Seniorenzentrum, Netzwerkplatz 1
Anmeldung: Maria Lang 0699 11 30 20 11

St. Valentin

Bei d. wöchentl. Übungsabenden Di. 18:30 Uhr
Anmeld.: Brigitte Oberaigner 0664 532 40 27

Steyr

26.04., 03.05 und 10.05.25 17:30 – 18:30 Uhr
Kirchengasse 16 rückwärts im Hof
Anmeldung – Ord. Dr. Riedler 07252 71415

Ternberg / Steinbach a. d. Steyr

Bei den wöchentlichen Übungsabenden Mittwoch bzw. Donnerstag
Anmeldung – Theresia Hirner 07256 8448-1

Raum Wels

Information Eva Mühlbacher 0650 7709119



MASTERCLASS SA 21.5. ST.VALENTIN

Block 1: 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 2: Vertiefung

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

Block 3: 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 4: Schwertformpraxis

16:30 - 18:30: Schwertform; Detailarbeit und Vertiefung (Vorkenntnisse der ersten 4 Abschnitte sinnvoll)

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,-

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



SOMMERTERMINE 2005

Gabriele Hinterecker 07445 5575

Weyer

Mi. 22.7. 19.00 Uhr Pfarrsaal

Göstling

Do. 28.7. 19.00 Uhr Schule

Mi. 10.8. 19.00 Uhr findet ein weiterer Termin statt – den Ort bitte bei der Kursleiterin erfragen

Theresia Hirner 07256 8448-1

Bitte bei der Kursleiterin nachfragen

Waidhofen / Ybbs

Mi. 15.6. 19:00 Uhr Kindergarten Zell

Mi. 13.7. 19:00 Uhr Kindergarten Zell

Mi. 17.8. 19:00 Uhr Kindergarten Zell

Perg

Auf Anfrage bei den Kursleitern
Franz Hofreiter 07262 62879
Leopoldine Leitner 07263 88628

Amstetten

Do. 11.08 19:00 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben

Linz

Di. 28.6 19:00 Uhr Sonnenhof Lenaupark

Di. 19.7.19:00 Uhr Sonnenhof Lenaupark

Di. 16.8 19:00 Uhr Sonnenhof Lenaupark

Bei **Schönwetter** (trockener Boden und kein drohender Regen) ab 18:30 auf der **Wiese unter der Eisenbahnbrücke!**

Steyr

Di 14.6, 18:30 Schlossparkwiese
 Di 26.7. 18:30 Schlossparkwiese
 Di 09.8. 18:30 Schlossparkwiese
 Di 06.9. 18:30 Schlossparkwiese

Bei Schlechtwetter Dunklhof Kirchengasse 16

Seitenstetten

Di. 19.7. 19:00 Uhr Bildungsz. St. Benedikt
 Di. 23.8. 19:00 Uhr Bildungsz. St. Benedikt

St. Valentin

Di. 05.7 19:00 Uhr
 Di. 19.7 19:00 Uhr
 Di. 02.8 19:00 Uhr

Falls noch **weitere Sommertermine** angeboten werden, bitte Internet unter **www.taiji.at** nachschauen.

* * * * *

SOMMER ÜBUNGSTAGE IN STEYR UND EIN GRUND ZUM FEIERN

Da wir im Juli dieses Jahres nicht in Hollenstein unterkommen können, schlage ich als Alternative ein verlängertes Sommerübungswochenende in Steyr vor.

Zeit: 6.- 9. Juli

Vorläufiges Programm

Mittwoch, Donnerstag und Freitag

17:00 – 18:00 Handform 64 Bew.
 18:00 – 19:00 5 Lockerungen nach HUANG und Schwertpraxis
 19:00 – 20:00 Kurzform 37 Bew. und Tuishou
 20:00 – 21:00 Langform und Quickfist
 Anschl. Einführung Taiji Säbel Form (bei entspr. Interesse)

Samstag

09:30 – 11:30 5 Lockerungen nach HUANG; KF 37, Tuishou
 11:30 – 12:30 Langform, Quickfist
 13:30 – 14:00 Einführung Taiji Säbel Form,
 14:00 – 14:30 Schwertpraxis
 14:30 – 15:30 KF 37 Tuishou
 15:30 – 16:30 Langform, Quickfist

Kosten. Werden auch von den Teilnehmerzahlen abhängen und für Vereinsmitglieder dtl günstiger kalkuliert werden.

Ort: Kirchengasse 16 Steyr

Bei Schönwetter üben wir im Schlosspark Steyr (dann ist es auch möglich, dass am Sa Nachmittag von 14:30 – 16:00 parallel neben dem obigen Programm 64 Bewegungen und Qigong geübt wird).

Am Samstag wäre dann im Anschluss an das Üben die Möglichkeit für einen gemütlichen kommunikativen Treff.

20 Jahre Taiji und Qigong Unterricht sind ein Grund zum Feiern.

Genauer Ort u.s.w. wird noch verlautbart. Eine Voranmeldung ist aus organisatorischen Gründen unbedingt nötig. (Wenn wir eine größere Zahl werden, wäre der Knapp am Eck Wirt natürlich ein guter Rahmen. Aber das braucht wahrscheinlich eine Reservierung in den nächsten Wochen.) Also los!

* * * * *

SOMMERÜBUNGSWOCHE IN WIEN - SHAMBHALA UND JIJIAN – FÜR FORTGESCHRITTENE ÜBENDE

Vom 19.-24. August findet in Kooperation mit F.P. Redl, CH.F. Pölzl und Alois Riedler eine Sommerübungswoche für Fortgeschrittene (mit zumindest 1 Jahr Taiji Intensivübungspraxis) eine Übungswoche in Wien statt. Es gibt einen Vor- und einen Spätnachmittagsübungsblock (5 bis 6 Übungsstunden gesamt mit „langer Mittagspause“).

Ort bei Schönwetter in Parks oder an der Donauinsel, bei Regen im Shambhala in der Josefstädterstraße.

Eine Wiener Taijiübende hat mir schon 4 einfache aber kostenlose Übernachtungsplätze angeboten. Es gibt weitere Möglichkeiten für freie Schlafplätze.

Anmeldung über den Verein bzw. in Steyr. Weitere Informationen siehe Internet oder nach Rückfrage.

* * * * *

TAIJI & QIGONG ÜBEN/LERNEN TAIJI&QIGONG INSTRUKTORIN – LEHRERIN

Der Wellness Trainer ist eigentlich schon passende. Ernährungsberater sind unter Stress, da sich die Ernährungsmodewellen so rasch abwechseln, dass es Mühe macht Schritt zu halten und sich ständig neu zu orientieren. Selbsternannte „MeisterInnen aller Klassen“ sind zahllos.

In der Yangsheng Tradition ist der Wandel der einzig beständige und treibende universelle Faktor. So wie Wasser immer die chemische Formel H₂O hat, bei 0° C gefriert, seine formale Erscheinung ständig ändert, repräsentieren Taiji & Qigong Veränderung, Fluss und Konstanz. Körperliche und geistige Verwurzelung und Gelöstheit werden in aller Widersprüchlichkeit eine Einheit.

„Das DAO tut nichts und doch bleibt nichts ungetan.“

In Ergänzung zu diesem Laozi Zitat formuliere ich: „Das DAO verspricht nicht und doch wird jeder reich belohnt.“

In unserer absichtslosen Zentriertheit und Ausgeglichenheit werden wir wie die 5 Wanderer in ihrer unablässigen Bewegung. Nur wer sich diesen Wanderern öffnet und anschließt, kann deren Wesen, Qualität und Wirkung erfahren. Erst dann wird wahres Verständnis möglich.

Es würde niemandem nützen, mit sensationsheischendem Marktgeschrei oder shaolinischer Theatralik angelockt zu werden.

Wer für Erfahrung und Wesen reif ist, wird eintauchen und absichtslos tragen und getragen.

Natürlich gibt es diesen Sinn für das Äußere: ästhetische Bewegungen, schöne Gestalten, sinnliche Anregung, wohltuende Regulation von Körper und Geist auf einer relativ vordergründigen Ebene.

Das ist gut so! Es ist aber mit allem, was ebenfalls auf dieser vordergründigen Ebene erscheint vergleichbar und damit messbar und beurteilbar: schön, aufregend, spannend, und, und, und ...

Wer auf dieser Ebene bleiben möchte, sei beglückwünscht. Sie/Er hat einen guten Schritt aus der alltäglichen Verdümpfung getan. Taiji

und Qigong sind schon auf dieser Ebene deutlich wirkungsvoller als Spazierengehen mit Stöcken. Was von beiden man komischer oder belustigender finden mag sei Geschmackssache. Ich habe meine Wahl klar getroffen! Ich bin auch da ganz Traditionalist und verwende Stöcke nur auf der Piste oder auf der Loipe (obwohl mich Stöcke mit Skates schon jucken, muss ich gestehen)!

Der Weg zur Essenz des Qigong und Taiji ist wiederum unspektakulär.

Es gibt ein Motto wie: „Übe und beginne von Neuem! Löse dich von scheinbarer Sicherheit und suche die Verunsicherung und Herausforderung der neuen Übungserfahrung!“

DIPLOMLEHRGANG F. TAIJI- UND QIGONG INSTRUKTORINNEN!

NEUER AUSBILDUNGSLEHRGANG AB NOVEMBER 2005

Am Donnerstag den 29.9 findet ein Info Abend am WIFI in Linz statt. Ab November soll ein neuer Ausbildungslehrgang beginnen.

Das Projekt ist auf drei Jahre angelegt und verlangt keinerlei Vorkenntnisse. InteressentInnen mit Kenntnis der Handform 64 Bewegungen und Übungserfahrung mit den Qigong Basisübungen (Geheimlied der 6 Töne; achtfache elegante Methode und Neiyanggong) haben die Möglichkeit ab dem Trainingsjahr 2 einzusteigen.

Die Absolventinnen haben die Möglichkeit nach dreijähriger Praxis und interner Weiterbildung von der IQTÖ den LehrerInnenstatus anerkannt zu bekommen und in der IQTÖ Mitglied zu werden.

Unser Netzwerk möchte noch weiterwachsen und die Lehr- und Kursangebote für bestimmte Personengruppen gezielt abstimmen. Da gibt es ein ganz weites Betätigungsfeld.

Außerdem wird die Ausbildung als Praktikum für den universitären Lehrgang komplementäre Gesundheitsbildung angerechnet. Da kann man wirklich auch einen Vollberuf damit verbinden.

FORTGESCHRITTENES ÜBEN – TAIJI INTENSIV TRAININGSJAHR 05/06

Das fortgeschrittene Üben (als überregionales Übungsprojekt) soll ab Herbst in wieder in zwei Richtungen möglich sein.

Das Taiji Intensiv Training wird in Form von TAIJI INTENSIV – ZU DEN WURZELN und TAIJI INTENSIV – FÜLLE UND LEERE angeboten.

TI-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 angeboten.

TI-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 TI-Wurzeln ist für mindestens 2 Jahre angelegt und bietet dann die Möglichkeit des Weiterlernens im darauf aufbauenden:

TI-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.

TI-F+L 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 16 Übungsabende in 2 Semestern.

Als Ergänzung gibt es das Wintercamp und die Sommerübungswoche.

Genauere Infos siehe Herbstprogramm bzw. nach Rückfrage.

Hineinschnuppern in das Üben fortgeschrittener Taijiprinzipien ist bei der nächsten und letzten Masterclass vor dem Sommer möglich.

LADET FREUNDE UND BEKANNTE ZUM ÜBEN EIN!

Einer der besten Zugänge zum Üben von Taiji und Qigong ist es, von Freunden oder Bekannten zum Üben eingeladen zu werden.

In diesem Sinne ersuche ich euch nach Erscheinen des Sommerprogrammes bei der Verteilung an alle potentiellen InteressentInnen rege zu helfen.

Es kann ein sehr schönes und sinnstiftendes Geschenk sein, Freunden oder Bezugspersonen einen Semesterkurs, oder einen Gutschein in beliebiger Höhe als Einladung zu schenken!

Wendet euch bitte an Gerhard Sonnleitner, Martin Wurzer, Helmut Schürer oder an eure LehrerInnen. Sie werden euch einen Zehrschein geben. Nach Einzahlung (bitte unbedingt Kursnummer am Zehrschein eintragen), wird der Gutschein an den Schenker gesandt.

Das Herbstprogramm 2005/2006 ist praktisch fertiggestellt. Es wird bei den Sommerübungsterminen aufgelegt und auch postalisch und per e-mail versandt.

Rückmeldungen aller Art sind herzlich willkommen. Alle Übenden und Lehrenden sind Teil dieses Netzwerkes. Wir wollen gutes Lernen ermöglichen und eure Wünsche, Anregungen und Bedürfnisse kennenlernen.

Wir freuen uns ganz besonders über Rundbriefbeiträge jeder Art. Beiträge die in diesem RB nicht berücksichtigt wurden, kommen im Herbstrundbrief zur Veröffentlichung.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern schöne Zeiten.

Wir sehen uns beim Üben!

A.R.