

太極
TAI JI



氣功
QI GONG

TAIJI RUNDBRIEF 1/2008

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Juni 2008

EDITORIAL

Die große Aufgabe der letzten 2 Jahre ist so gut wie bewältigt. Wir haben in Steyr einen guten Ort und einen schönen Raum für Taiji- und Qigong Praxis geschaffen. Ich werde mein Unterrichten in den nächsten Jahren an diesem Ort konzentrieren.

Andere Aufgaben mussten daher in den Hintergrund gestellt werden. Das soll sich ab jetzt wieder ändern. Unter anderem soll dieser Rundbrief nach der etwa zweijährigen Pause das belegen.

Der Sommer ist da. Das ist die Zeit der Sommerübungstermine, die von den Lehrern und Übungsleitern im Netzwerk angeboten werden. Die Vereinsmitglieder können auf diese Weise an zahlreichen Übungsorten unentgeltlich üben.

Der Jijian Taiji und Qigong Verein wurde vor 10 Jahren gegründet. Wir wollen das auch mit einer Feier am 10. Juli in Steyr entsprechend würdigen (Detailprogramm siehe unten). Und laden mit diesem Rundbrief alle mit dem Taiji und Qigong Verbundenen zu diesem Treffen ein.

Obwohl dem Taiji und Qigong nach wie vor der Hauch des Exotischen anhängt hat im Lauf der letzten 10 Jahre eine beachtenswerte Entwicklung stattgefunden. Dass betrifft sowohl das Netzwerk und seine Vertreter als auch die gesamt-österreichischen Veränderungen. Die IQTÖ als Dachverband der Taiji und Qigonglehrer ist entstanden.

Unser Netzwerk hat im Jahr 2002 die 2. österreichischen Taiji und Qigongtage für die IQTÖ veranstaltet. Das war der Start einer seither jährlich von der IQTÖ abgehaltenen Tagung mit vielfältigen Seminarthemen zum Taiji und Qigong.

Es wurden nach einem ausführlichen Diskussionsprozess Aus- und Weiterbildungsstandards

für Lehrer und Kursleiter erarbeitet und beschlossen.

Das war auch die Grundlage für die Ausbildungslehrgänge am WIFI Linz. Der 2. Diplomelehrgang steht unmittelbar vor dem Abschluss mit der mündlich praktischen Prüfung. Auch dazu noch ein kleiner Beitrag in diesem Rundbrief.

Der innere Auftrag des Vereines und des daraus entsprungene Lehrernetzwerkes ist zur möglichst weiten Verbreitung des Taiji und Qigong beizutragen und dabei ein Höchstmass an Qualität und Überlieferungstreue zu garantieren. Denn gerade die Exotik verführt auch zur fassadenhaften Vordergründigkeit. Qigong wird leider nur zu oft als eine Art „wunderwirkende Heilgymnastik“ vermarktet, bei der man ein paar mal dabei gewesen sein muss und schon stimmt wieder alles vom Körper bis zur Energetik. Das heißt dem westlichen Konsumismus eine fernöstliches Mäntelchen umhängen.

Bei der Taiji Praxis ist dieses Tun als ob, ohnehin nicht möglich. Denn das Erlernen einer Soloform erfordert ein derartiges Maß an Beschäftigung mit dem Üben, dass alle Seins Ebenen berührt werden.

Das ist der Hauptgrund warum ich mich so für das verbindende und verbundene Praktizieren von Qigong und Taiji einsetze.

Wir wollen jedenfalls diesen gemeinsamen Geist bei unserer Zehnjahresfeier betonen. Und wir wünschen uns, dass wir das in einer großen Runde von Menschen, die mit dem Taiji und dem Qigong verbunden sind feiern können. Wir freuen uns auch über alle die aus Neugierde, Interesse oder Solidarität am 10. Juli dabei sein werden.

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



INFOS ZUM ÜBEN

Für den kommenden Übungsherbst gibt es einige wesentliche Neuerungen in den überregionalen Übungsangeboten.

Die bisherigen Masterclasses werden von Themenschwerpunkttagen die eine Ergänzung und Vertiefung zu den fortlaufenden Kursen und Trainings sein sollen abgelöst:

Ich gebe seit mehr als 20 Jahren meine Erfahrung und meine Kenntnisse im Taijiquan und Qigong weiter. Es ist sehr erfreulich, dass die Übungen des JiJian Systems an vielen verschiedenen Orten praktiziert werden. Zahlreiche meiner langjährigen SchülerInnen unterrichten mit großer Hingabe.

Mit den Schwerpunkttagen möchte ich Übende von all diesen verschiedenen Orten einladen und ihnen eine Gelegenheit geben einen ganzen Tag (9:00 – 11:30; 12:30-15:00; 15:15 - 17:00) vertiefend zu üben, aufzufrischen, gemeinsam Energie zu pflegen und anzureichern.

Ziele:

- (intensive) körperliche Betätigung stärkt die Körperstrukturen und die Körper Geist Verbindung;
- (intensive) konzentrierte Betätigung stärkt den Geist, stimuliert das Gehirn und die Körper Geist Verbindung;
- (intensive) meditative Betätigung stärkt den Geist, die Entspannungsfähigkeit; die Zentriertheit, die Energie
- (intensive) energetische Betätigung stärkt die Lebenskraft, reguliert die Zirkulation und wirkt mit allen übrigen Ebenen im Gleichklang.
- Einen Tag bewusst aus dem Alltag aussteigen und die Bewusstheit und Zentriertheit zum Alltag werden lassen.

Termine und Themen

Qigong – Steyr
Sa. 11.10.08, 10.01.09 und 28.03.09

64 Bewegungen – St. Valentin
Sa. 29.11.08, 07.02.09 und 06.06.09

37 Bewegungen
Sa. 13.12.08 St. Valentin
Sa. 28.02.09 Steyr od. St. Valentin
Sa. 18.04.09 Steyr

Für die Teilnahme an 64 Bewegungen und Qigong ist ein Semester Übungserfahrung Mindestvoraussetzung um den Anforderungen des Tages gewachsen zu sein und um viel (Neues) auf- und mitnehmen zu können.

Ganz besonders richtet sich das Angebot an alle mit längerer Praxis. Denn der zeitliche Rahmen ermöglicht das feine Hineinarbeiten in oft zu sehr zur Routine Gewordenes.

Übende die an einem Jahrestaining teilnehmen, können die Gelegenheit zur Praxis nutzen um zügig zur Natürlichkeit des Gelernten zu finden.



DER TAIJI UND QIGONG - „WEG“

Die 2 Projekte für fortgeschrittenes Üben: Taiji Intensiv – zu den Wurzeln und Taiji Intensiv – Fülle und Leere starten im Herbst mit einer neuen Staffel.

TI-WURZELN wird über Elemente der ZMQ 37 Bewegungen Form, den 5 „Lockerungsübungen“ nach Meister Huang, grundlegenden fixen Tuishou Partnerübungsmustern und freien Körpererfahrungsübungen in Form von drei Wochenendkursen und fortlaufenden Übungsabenden in 2 Semestern stattfinden. Als frei wählbares Zusatzgebiet werde ich in diesem Projekt auch die Schwertübung anbieten.

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 und fortlaufende Übungsabende in 2 Semestern.

Abgesehen vom 10 Jahresjubiläum gibt es zum Verein/Netzwerk noch einige erwähnenswerte Fakten:

Das Jahresprogramm wird neu gestaltet und wir sind schon gespannt wie eure Rückmeldungen sein werden.

Zum Thema T-Shirts, Westen: Es wurden nach diversen Produktionsproblemen neue Farben, neue Schnitte beschafft. Die Resonanz ist erfreulich. Es wird bald eine Nachbestellung geben. Deponiert eure Wünsche, Anregungen und Verbesserungsvorschläge.

Es gibt jetzt auch eine transparente Haftfolie (kann ohne Rückstände wieder abgenommen werden) für die Autoheckscheibe. Ich hoffe, dass es viele Nachfragen gibt. Wir schaffen mit dem Logo und der Internetadresse des Vereines auf unseren Heckscheiben eine Präsenz und Aufmerksamkeit im öffentlichen Raum. Es hat lange genug gedauert bis wir diese einfache Möglichkeit auf die Angebote des Taiji und Qigong Netzwerkes hinzuweisen verwirklichen konnten.

Der Verein bietet nach wie vor Geschenkgutscheine in freiwählbarer Höhe für T-Shirts, Kurse, Übungshandbücher an. Denkt an diese Möglichkeit wenn es das nächste Mal gilt zu schenken oder beschenkt zu werden.

Da die Rundbriefe wieder regelmäßig zumindest halbjährlich erscheinen sollen, ersuchen wir um Beiträge wie Buchbesprechungen, Zitate und Hinweise auf Medienberichte, Filme etc; Erfahrungsberichte aus eurem Übungsalltag.

Ich möchte gleichzeitig allen, die zu diesem Rundbrief einen Beitrag verfasst haben ganz herzlich danken.

P. Kelly: Relax, Deep Mind – die 37 Bewegungen nach Zhengmanqing (deutsche Ausgabe). Dieses Buch ist nicht im Handel erhältlich. Es wird von Patrick selbst vertrieben. Ich treffe Patrick Ende Juli in Zürich. Wer ein Buch möchte kann das bei mir gegen Vorauszahlung bestellen (Kaufpreis Eur 30,-) und ich werde diese Bestellungen besorgen.

Bis bald beim Üben!

A.R.

RUBRIK: SUCHE – BIETE

Bücher, DVDs; Schwerter, Übungsanzüge etc. können über diese Rubrik angeboten oder gesucht werden.

Martin Wurzer – eine Schülerin von mir bietet ein **Schwert** (Metall, silber – guter Schwerpunkt) an – bei Interesse bei mir melden.

NACH DER ABSOLVIERUNG DES DIPLOMLEHRGANGES TAIJI UND QIGONG INSTRUKTOR

Anfang 2002 habe ich das Angebot für den Taiji und Qigong Diplomlehrgang im WIFI Katalog gelesen. Einen kostenlosen Infoabend gab es auch. Alleine um zu diesem Infoabend zu gehen hab ich lange überlegt.

Und dann noch mehr. Gut, Taiji hat mich schon länger interessiert, und zwei Jahre habe ich es auch schon, eher weniger als mehr, praktiziert. Aber andererseits kostete dieser Kurs eine Menge Geld und auch viel Zeit. Ein Kind hatten wir schon, zwei waren unterwegs. Erstaunlicherweise hatte meine Frau eher weniger Bedenken und hat mich sogar unterstützt. „Wenn du es willst, dann mach es, denn Rest kriegen wir schon auf die Reihe“. So in etwa waren ihre Worte, zumindest dem Sinn nach. Auch mit einem guten Freund in der Firma habe ich gesprochen. Ich weiß noch, dass ich im gesagt habe, dass ich am meisten Angst vor der Veränderung habe. Mir war bewusst, dass mich

dieser Schritt verändern würde. Und ich war mir überhaupt nicht sicher ob ich das wollte. Irrendwie hatte es doch einen etwas esoterischen Touch. Und da war ich einfach sehr skeptisch. Übrigens bin ich das beim Schreiben dieser Zeilen immer noch!

Schlussendlich habe ich mich doch entschlossen den Schritt zu wagen. Und es war anstrengend. Wir sollten auch noch üben. Zwei Stunden täglich als Minimum. Ganz ehrlich: Ich habe das nicht geschafft. Die Zeit konnte ich einfach nicht aufbringen zwischen Beruf, Familie und den anderen wichtigen Dingen.

Und es kamen andere Zweifel. Jedes mal wenn es darum ging, dass ich mich für das nächste Jahr anmeldete. Immerhin war das auch die Chance zum Ausstieg. Ich nutzte diese Zeit für erneute Diskussionen mit meiner Frau, und wieder unterstützte sie mich beim Weitermachen.

Aber auch zwischendurch gab es Momente der Unsicherheit. Wofür mache ich das alles? Kann ich die Zeit nicht besser verwenden? Ich kann doch die Form jetzt schon. Ja, da sollte es noch mehr geben. Aber stimmt das auch?

Und dann kamen die Momente der Erkenntnis. Ja, ich kann was. Ich habe was gelernt. Und vor allem: Da gibt es noch eine ganze Menge zu erfahren und zu lernen. Ich erkannte, dass das was ich beherrschte zwar viel war, aber das da noch viel, viel mehr ist was es zu entdecken gibt. Mein erster Taiji Lehrer sagte einmal so nebenbei, dass es Taiji Praktizierende gibt, die jeden Tag nur das Stehen üben. Ich ordnete das damals in die typischen Aussagen ein, die es in jeder Sportart auch gibt. Jetzt aber machte es plötzlich Spaß das Stehen zu üben. Den Körper zu fühlen, wenn sich Kleinigkeiten verändern. Und quer durch die Form immer wieder an den kleinen Details zu arbeiten, die ich ein paar Wochen vorher noch für nebensächlich hielt, und die es jetzt plötzlich Wert waren immer wieder und wieder geübt zu werden. Es macht immer noch Spaß. Auch die Erkenntnis, dass mit jeder Frage die beantwortet wird neue Fragen und Unsicherheit auftauchen.

Der Kurs ist inzwischen lange absolviert. Die mündliche Prüfung stand damals noch bevor. Dieser Termin war nicht die große Sorge die mich beschäftigte. Vielmehr die Frage wie es weitergehen sollte. Bis dahin war es einfach. Beim nächsten Kurs konnte ich eine Frage stel-

len, oder auch warten bis das Thema sowieso behandelt wird. Nun gab es keinen nächsten Kurs mehr. Keinen fixen Termin zum Fragen stellen. Woher die Antworten bekommen?

Eine gültige Antwort habe ich für mich gefunden: Taiji ist etwas, bei dem es Wert ist ins Detail zu gehen, und ich bin überzeugt, dass ich diesen Weg weitergehen will.

Ich möchte mich noch bei Alois bedanken für die Geduld die er aufgebracht hat. Ich weiß nicht ob er manchmal der Verzweiflung nahe war mit uns, aber wenn dem so war, hat er es uns nie merken lassen. Und ich hoffe, dass er uns auch weiterhin Antworten gibt auf die Fragen die jeden Tag auftauchen.

Ja, und dann noch bei meinen Kurskollegen. Wir haben drei Jahre unseres Lebens geteilt. Und es gab keinen Moment der Missgunst oder des Neides. Alleine dafür bin ich jedem und jeder einzelnen dankbar, denn das ist in unserer Gesellschaft leider eher die Ausnahme.

Und für die vielen Lacher, nicht nur die morgendlichen, von Alois angeordneten. Ich meine hier die herzhaften, manchmal auch schadenfrohen, aber immer liebevollen zwischen uns. Ja Michael, vor allem auch deine!

Nun, wir werden uns sicher in St. Valentin oder Steyr des Öfteren sehen. Und vielleicht auch mal zwischendurch!

Hermann Grabner

*** **

Wieder sind wir etwas weniger geworden. Fünf. Diejenigen aus dem ersten Taiji und Qi Gong Diplomlehrgang die noch aktiv sind. Zumindest in dem Sinne aktiv, als wir regelmäßig an Trainings von Alois teilnehmen. Allerdings gibt es neue Kollegen. Der zweite Kurs ist heuer fertig, und, soweit ich weiß ein weiterer im Laufen.

Und unsere alten Gefährten üben sicher auch noch immer. Auch ohne das sie die selben Kurse besuchen wie wir fünf. Vielleicht sogar ohne das es ihnen bewusst ist. Der eine oder die andere mag den Entschluss gefasst haben mit Taiji aufzuhören. Allein ich bezweifle, dass dies tatsächlich möglich ist.

Ich bin mir sicher, ich würde immer weiter üben. Wahrscheinlich könnte ich aufhören durch die Formen zu gehen, die Lockerungsübungen zu machen und die acht Brokate durchzugehen.

Aber das tagtägliche, omnipräsente Üben, welches ein Teil meines Lebens geworden ist, würde ich nicht mehr ablegen können.

Jenes Üben, welches beim Aufwachen mit dem „bewusst sein“ anfängt. Nicht „das“ Bewusstsein, sondern sich seiner selbst bewusst sein. Den Körper zu spüren, sich am neuen Tag zu freuen, und manchmal auch kleine Unannehmlichkeiten gelassen zu akzeptieren.

Dieses Üben geht weiter mit dem Zähneputzen auf einem Bein oder in der Taiji Grundstellung. Mit ein bisschen sinken und steigen. Abseits von der äußeren Form die innere Gelassenheit dazu nutzen die Kinder, die am Vorabend ja überhaupt nicht müde ewig nicht eingeschlafen sind, nun aber mit halbgeschlossenen Augen durch Küche und Wohnzimmer tapsen, aufzuheitern.

Und dann gönne ich mir noch selbst etwas von diesem Vorrat an Gelassenheit um nicht am frühen morgen schon ins Grübeln über die möglichen Probleme die der Arbeitstag bringen könnte zu verfallen.

Die Warteschlange beim Bäcker nutze ich schon automatisch um wieder im Stehen zu üben. Gewichtsverlagerung von links nach rechts und wieder zurück. Langsam und bewusst. Die Atmung noch anpassen, und immer mehr in die Ruhe einkehren und gleichzeitig offen sein für die Umgebung. Allerdings jene Umgebung, welche die anderen in ihrer Hektik nicht wahrnehmen. Die Umgebung mit dem Lachen der Kinder. Oder die Geräusche in der kleinen Stadt, wo es noch Vögel gibt.

Na ja, und dann noch das Lachen über all die Menschen, die nicht einmal so viel Aufmerksamkeit für die Welt über haben, um zu bemerken, das da einer steht, dessen Becken ständig von links nach rechts und wieder zurück kreist.

Das ich beim Telefonieren im Bogenschritt durch mein Büro wandere hat meinen Mitarbeitern anfangs erstaunte Blicke und auch die eine oder andere Frage entlockt, gehört für diese inzwischen allerdings zum normalen Anblick.

Und bei uns im Karateverein wissen alle Kinder, dass der perfekte Ort für Gleichgewichtsübungen beim Hofer in der Schlange vor der Kasse ist. Und die Alten im Verein wissen dank der Windmühle, dass ihre Wirbelsäule ja doch noch sehr gelenkig ist.

Ich bin überzeugt, dass dieses Üben ein Teil von uns allen geworden ist. Manch einem mag es nicht bewusst sein, doch es ist da. Aber ich habe auch gelernt, das es lange, harte Arbeit und immer wieder Überwindung bedeutet, zu üben.

Und in diesem Sinne halte ich mir die Geduld von Alois, die er mit uns hatte, ständig vor Augen, wenn ich meinen Kurs leite. Sowohl bei den Anfängern, die, ohne jegliche Kontrolle über ihren Körper, versuchen Bewegungen auszuführen, die sie noch nicht einmal sehenderweise verarbeitet haben, als auch mit den Fortgeschrittenen, die eine bestimmte Bewegung nach der x-ten Erklärung noch immer mit einem Glauben, der den Papst vor Neid erblassen lassen würde, in einer eigenen Variante ausüben.

Und wen diese Worte vielleicht sogar bei jemanden eine Erkenntnis, betreffend das eigene tägliche Üben, erweckt haben, steht der Vertiefung dieser Übungspraxis ja nichts mehr im Wege.

Hermann Grabner

* * * * *

TAIJI & QIGONG DIPLOMLEHRGANG

Anfangs konnte ich mir nicht vorstellen, dass gerade diese Übungen ausreichen um einen Kurs zu leiten und Interesse bei anderen zu wecken. Ich besuchte nebenbei Qigongkurse mit harmonischen Übungen, die nach außen mehr zum Ausdruck brachten.

Inzwischen weiß ich, dass gerade die Übungen dieser Ausbildung Verwurzelung und Öffnung in einem Maß bringen wie ich es bisher nicht erlebt habe.

Durch die natürliche ruhige und dramatische Art von Dr. Alois Riedler eröffnete sich für mich ein Zugang zu den Übungen, den ich niemand geglaubt hätte.

Taiji & Qigong in dieser Ausbildung zu erlernen, zu üben, heißt es in den Alltag zu integrieren

Bei meinem Lehrer Dr. Alois Riedler möchte ich mich herzlich für alles bedanken, besonders für seine Geduld und Unterstützung.

Danke Anna Sigl (Juni 2008)



Im Herbst 2005, von einem Werbeartikel in einer OÖ Tageszeitung neugierig gemacht, meldete ich mich spontan für das erste Jahr des Diplomlehrganges im WIFI an.

Schon während der ersten Monate begannen sich Dinge zu verändern, nicht nur bei mir, auch die Veränderungen der anderen Teilnehmer konnte jeder deutlich spüren.

In unzähligen Momenten intensiven Erlebens haben wir uns über unsere geistigen und (natürlich) auch körperlichen Grenzen hinweg gesetzt. Was anfänglich als unmöglich abgetan wurde, entpuppte sich nach vielen Versuchen als „vielleicht doch“ möglich, und nach noch längerer Übung als „durchaus“ machbar.

Es ist der nicht enden wollende Erfahrungsschatz unseres Lehrers Dr. Alois Riedler, der uns in wirklich jeder Situation einen machbaren Weg zeigte, und uns wenn nötig, immer mit einem kleinen Schubs zum nächsten Schritt leitete.

Ein Lehrer der uns keine seiner eigenen Erfahrungen je aufgedrängt hat, jeder von uns durfte seine Erfahrungen selbst erleben bzw. musste sie auch manchmal durchleben. In den Momenten gemeinsamer Reflexion in der Gruppe war es dann der Austausch aller Erfahrungen die den Wert so mancher Übung dann nochmals wirklich in den Vordergrund rückte.

Alles entwickelt sich, verändert sich immer mehr zur Anleitung und Orientierung im eigenen Leben. Auch nach 3 Jahren stehen wir nach wie vor irgendwo in der Nähe des Anfangs, aber wo wir genau stehen spielt eigentlich keine Rolle mehr, wichtig ist einzig, dass wir den Weg begonnen haben, und das er uns Stück für Stück zurück zu uns selbst bringt. Es werden für die meisten von uns noch viele Jahre des eigenen Übens und Lernens folgen (für mich weiß ich wird es Teil meines Lebens bleiben), aber gerade jetzt nach diesen 3 Jahren sind wir an einem Punkt an dem wir uns für andere öffnen, an dem wir auf jene Leute zugehen, die ein oder zwei Schritte hinter uns den Weg beginnen, die wir leiten und begleiten werden, und deren Erfahrungen und Erlebnisse wir einfach nur dankbar aufnehmen werden.

Ich habe zwar keine Ahnung was mich als „Lehrer“ in naher oder ferner Zukunft erwarten wird, aber ich weiß, dass wir sehr gut darauf vorbereitet wurden, und dass wir im Netzwerk

vieler Übender und Lehrender, und gerade in Alois Riedler immer eine Ansprechperson für Fragen und Reflexionen finden werden.

Klaus



Zwischen den Zeilen dieser sehr berührenden Beiträge kann jeder herauslesen, dass im Moment der Bereitschaft sich voll und ganz dem Prozess, dem Lernen, dem Eintauchen hinzugeben, das beschenkt werden, die wirkliche innere Bereicherung beginnt.

Taiji und Qigong fordern Bereitschaft zur Hingabe. Wie uns die schöne Zen Geschichte vom alten Meister und dessen wissenschaftlich gelehrtten Gast zeigt:

„Nur in eine leere Tasse kann eingegossen werden!“

Ab Oktober 2008 beginnt der neue Diplomlehrgang „Taiji und Qigong Instruktor“ am WIFI in Linz. Infos anfordern bei ar_doc@gmx.net



FORSCHUNGSARBEITEN ZU TAIJI UND QIGONG

Newsletter der SMS, München, Intern. Ges. für Chines. Medizin

Taiji und Herzversagen

Eine kleine amerikanische Studie verglich 15 Pat. Mit Herzversagen, die neben der üblichen Standardtherapie 12 Wochen lang zweimal wöchentlich 2 Stunden Taiji übten, mit einer ähnlichen Patientengruppe, die nur die Standardtherapie erhielt. Bei der Taiji-Gruppe zeigte sich eine signifikante Verbesserung bei 6-minütigem Gehen und in der allgemeinen Lebensqualität. Außerdem hatten diese Patienten eine verbesserte Sauerstoffaufnahme.

(American Journal of Medicine, Okt. 2004)

Taiji fördert den Gleichgewichtssinn

Bei einer 6-monatigen Studie wurden 256 gesunde, körperlich inaktive Personen im Alter von 70 bis 92 Jahren in eine Taiji- und eine Gymnastik-Gruppe aufgeteilt. Bei den Mitgliedern der Taiji-Gruppe zeigte sich im Gegensatz zur Gymnastik-Gruppe eine Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls, einhergehend mit einer signifikanten Verringerung des Sturzrisikos.

(Medicine & Science in Sports & Exercise, 36(12) : 2046-52)

Taiji und Schlaf

Eine Studie teilte 118 körperlich inaktive Männer und Frauen im Alter von 60 bis 92 Jahren, die über Schlafstörungen klagten, in eine Taiji-Gruppe und in eine Gymnastik-Gruppe auf. Beide Gruppen übten 24 Wochen lang dreimal wöchentlich eine Stunde. Danach vermeldete die Taiji-Gruppe im Gegensatz zur Gymnastik-Gruppe in 5 von 7 Schlafparametern signifikante Verbesserungen.

(J Am Geriatr Soc, 2004; 52:892-900)

Taiji und Osteoporose

Eine Studie in Hongkong verglich 61 gesunde post-menopausale Frauen, die 1 Jahr lang fünfmal wöchentlich 45 Minuten lang unter Aufsicht Taiji übten, mit einer ähnlichen Gruppe inaktiver Frauen. Bei der Taiji-Gruppe waren die Abnahmerate der Knochenmineraliendichte und die Frakturrenhäufigkeit geringer.

Systematische Auswertung von Taiji-Studien

Eine systematische Auswertung von Taiji-Studien hat ergeben, dass Taiji sowohl physiologisch wie psychisch positive Auswirkungen hat und bei älteren Patienten mit chronischen Leiden ohne Nebenwirkungen Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit und kardiovaskuläre Fitness fördert.

(Arch Intern Med, 2004; 164: 493-501)

Qigong, Taiji und Diabetes

Eine von Diabetes Australia Research Trust geförderte Pilotstudie, die von einem Forschungsteam der University of Queensland durchgeführt wurde, deutet darauf hin, dass Qigong und Taiji Übungen verschiedene Marker des metabolischen Syndroms signifikant verbessern könne. Am Ende der 3-monatigen Studie zeigten die 11 Teilnehmer signifikante Verbesserungen bei mehreren Indikatoren des metabolischen Syndroms, darunter HbA1c – Wert, Blutdruck, Körpergewicht und Taillenumfang.

(www.researchaustralia.com.au)

SOMMERTERMINE

Waidhofen an der Ybbs

Mi. 18.06 und 06.08.2008, Info: Leopold 07477 44606 Mi. 17.07.2008 18:30 Uhr, Info: Helmut 0664 5843520

Ternberg und Steinbach/Steyr

Mi, 25.06, 23.07 und 20.08.2008 18:30 Uhr
Wir üben im Freien, Ort wird noch bekanntgegeben. Bitte vorher anrufen: Theresia Hirner, 07256 8448 oder 8448-15

Seitenstetten

Di. 29.07 und 26.08.2008
Bildungszentrum St. Benedikt, Info 07448 7016

Unterweißenbach

Di. 08.07, 15.07 und 22.07.2008 Beginn: 06:00 oder 06:30 Uhr (am Morgen!) Bei jeder Witterung, im Freibadgelände Unterweißenbach, Info: 07956 7410

St. Valentin

Di. 08.07 und 22.07.2008 18:30 Uhr
Volksschule Hauptplatz, Besuch ist nur bei Voranmeldung möglich. 0664 5324027 oder 0664 5659894

Steyr

Di. 10.06, 08.07, 05.08 u. 02.09.2008 18:30 bis 20:30 Uhr Qigong, Taiji, 20:30 bis 21:00 Uhr Schwert Ort: Bei Schönwetter Schlosspark Steyr, sonst Puschmannstr. 10, Info: Monika Kofler 07252 45483

Raabs an der Thaya

Angelika - nur bei Voranmeldung Tel. 02846 7685 Mo. 09.06, 23.06, 25.08, 08.09 und 15.09.2008 18:30 bis 20:30 Uhr oder länger (Schwert) Sa. 14.06, 05.07 und 09.08.2008 14:00 bis 17:00 Uhr oder länger (Schwert, Stock, Kurzform, ...)

Linz

Di. 01.07 und Di. 19.08.2008 19:00 bis 21:00 Uhr Sonnenhof Lenaupark, Raimundstr. 23, Info 0699 10366598

Enns

Mi. 02.07 und Mi. 20.08.2008 19:00 bis 21:00 Uhr Bürgerspital, Info 0699 10366598

Amstetten

Do. 17.07 und Do. 28.08.2008 19:00 bis 21:00

Uhr Landes- Pensionisten- u. Pflegeheim, Stefan Fadinger Straße 32, Info 0669 10366598

Wartberg / Krems

Do. 17.07 und Do. 07.08.2008 18:30 bis 20:30
Uhr Musikschule Wartberg / Krems, bei
Schönwetter üben wir im Freien - in
Leinburgerstrasse 8, 4552 Wartberg / Krems,
Info: Eva Mühlbacher 0650 7709119

Wels

Mi. 23. 07 und Mi 27.08 2008 Info: Szilvia
Rauch 0664 18 57 656

* * * * *

10 JAHRESFEIER

10 Jahre Ji Jian Taiji & Qigong Verein

Wir laden zur Feier am Donnerstag, 10. Juli
2008 in Steyr ein.

Beginn: 17 Uhr, Ort: Steyr - Ennsleite,
Arbeiterstr. 15, Pfarrsaal

Es gibt die Gelegenheit Qigong
kennenzulernen, Präsentation der
verschiedenen Formen: Jijian 64-er Form,
Kurzform n. Zheng Manqing, Taiji Schwertform,
Stockform, Säbelform, Quickfist, Tuishou

Weiters einen medial unterstützen Rückblick
und eine Vorschau in die Zukunft.

Rückblick – medial aufbereitetes Programm,
Videos, Fotos,

Um 18, 19, 20 und 21 Uhr finden die
Programmpunkte statt – dazwischen ist
Freiraum für Kommunikation, Buffet, Feiern, ...

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen
mitzumachen, einzutauchen in die seit
Tausenden von Jahren bewährten Traditionen
der chin. Kampf- und Lebenskünste.

Wir ersuchen um Voranmeldung unter
info@taiji.at oder 07252/45483

* * * * *

BUCHTIPP

Das Tao-Handbuch

„Taoistische Philosophie, Meditation und
Medizin, heilige Berge und innere Alchimie“

Autor: Gérard Edde

Windpferd Verlagsges.mbH, Edition
Schneelöwe ISBN 978-3-89385-493-6

Diese Einführung in die Philosophie des
Daoismus ist kompakt, klar und leicht zu lesen.
Das Buch basiert vor allem auf Schriften von
Laozi und Zhuangzi, berichtet unter anderem
über verschiedene Schulen des Daoismus, gibt
Beispiele alchemistischer Praktiken, Einblicke
in die Traditionelle Chinesische Medizin und
zeigt auch Verbindungen zur westlichen
Psychologie auf.

Ich habe das Buch als sehr anregend
empfunden und schmökere von Zeit zu Zeit
einzelne Kapitel wieder durch. Übrigens
entstand der Spruch auf unserem neuen
Vereins - Farbfolder nach der Lektüre dieses
Buches. Er ist eine Mischung eines
Leitspruches eines Mönchs des Zhantan -
Tempels (S. 179) und einiger Kapitel, die ich
vorher gelesen hatte.
Hier ist noch ein Zitat daraus:

„Der taoistische Weg beruft sich unaufhörlich
auf die direkte Erfahrung. Will man das Tao
erkennen, muss man einfach sein eigenes
Bewusstsein und seine Energie praktisch
ausprobieren. Ein taoistisches Sprichwort
drückt das so aus:

Wenn du wissen willst, ob eine Pflaume sauer
oder süß ist, besteht das beste Mittel darin, sie
dir in den Mund zu stecken.“(S.11)

Im Buch wird auch klar gemacht, dass es beim
taoistischen Weg um die Entwicklung der im
Menschen angelegten Möglichkeiten geht, von
denen man normalerweise nichts weiß.

Wir haben das große Glück, diese
Möglichkeiten ganz praktisch entdecken und
entfalten zu dürfen: durch das Üben des
Taijiquan.

Schönen Sommer
Bis bald beim Üben – Das Ji Jian Team