

太極
TAI JI



氣功
QI GONG

TAIJI RUNDBRIEF 2/2008

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

September 2008

Der Übungsherbst steht vor der Tür und dieser Rundbrief wird sich dem Übungsherbst auch mit einem Schwerpunkt widmen.

Das Angebot an Kursen und die Zahl der Kurssorte wachsen erfreulicherweise weiter.

Und ich werde nicht müde darauf hinzuweisen, welchen langfristigen körperlichen und mentalen Gewinn die Taiji und Qigong Praxis vermitteln.

Die Vielfalt der Übungsmöglichkeiten widerspiegelt und ermöglicht das schritt- oder stufenweise Weiterentwickeln der Übungen und der Übenden.

Taiji und Qigong verkörpern das Wirken der polaren Naturkräfte in und um uns herum. Diese Naturkräfte haben immer Gültigkeit. Die größtmögliche Harmonie damit ist das „einfache“ für jeden Menschen erfahrbare Geheimnis zur Erhaltung der Vitalität.

Naturgesetze kümmern sich nicht um ihre „Modernität“ oder den Zeitgeist. Wir sind ihnen unterworfen ob es uns gerade passt oder nicht, ob es angesagt, cool oder sonst etwas Zeitgeistiges ist.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern ein anregendes Übungsjahr.

Taiji und Qigong Praxis heißt Weisheit, Naturverbundenheit, Selbstachtung und Achtsamkeit zu kultivieren.

Bis bald beim Üben!

A.R.



RÜCKBLICK

Die Aktivitäten des Netzwerkes waren in den letzten Monaten vom 10. Jahres Jubiläum geprägt.

10 Jahre Ji Jian Netzwerk – Jubiläumsfeier am 10.7.2008

Im Saal des Pfarrzentrums Ennsleite gab es kaum mehr freie Stühle weil so viele, der Taiji und Qigongpraxis verbundene Menschen zusammengekommen waren.

Das war ein schönes und starkes Zeichen der kontinuierlichen Unterrichtstätigkeit der Ji Jian Netzwerker und natürlich die schönste Bestätigung für die intensive Arbeit des Organisationsteams um die Vereinsvorstandsmitglieder Monika Kofler, Theresia Hirner, Gerhard Sonleitner, Martin Wurzer und alle anderen Helfer.

Das feine, großteils von den Taiji-Lehrern und Kursleitern des Netzwerkes zubereitete Buffet und die beiden „Wirtinnen“ Brigitte und Ulli sorgten für den kulinarisch leiblichen Teil dieses Abends. Diese gute Basis ist ganz wesentlich für einen angeregten und gleichzeitig entspannten Abend.

Obwohl die Technik Probleme machte, gab es audiovisuelle Präsentationen von vielen Übungsorten der letzten Jahre. Ein Video Clip von den Taijicamps auf der Insel Grenada weckte bei einigen der Gäste besonders schöne Erinnerungen. Vielleicht sollten wir das wieder ein Mal „Wirklichkeit“ werden lassen? Kurze Übungspräsentationen und gemeinsames Üben in der Großgruppe rundeten das Rahmenprogramm ab.

Dazwischen gab es reichlich Zeit für Plauderei mit Freunden, die man mitunter schon längere Zeit nicht mehr getroffen hatte, da Gäste von so vielen verschiedenen Übungsorten außerhalb von Steyr zusammengetroffen sind.

Als Schlusspunkt wurde noch der Spielfilm „Tui Shou“ von Ang Lee gezeigt.

Dank vieler helfender Hände gelang es uns auch noch den Veranstaltungsraum in der zur Verfügung stehenden Zeit in Ordnung zu bringen.

An dieser Stelle soll allen, Gästen wie Organisatoren, die zu dieser schönen gelungenen Feier beigetragen haben noch einmal gedankt werden.

Wir sollten häufigere Gründe für solche Feiern finden.

Eine kleine Auswahl an Fotos von der Feierlichkeit kann unter www.taiji.at betrachtet werden. **Eine bitte! Wenn ihr Fotos gemacht habt, ersuche ich euch um Zusendung per E-Mail oder als CD-ROM!!**



Taiji – Sommer 2008

Der Sommer ist eine Zeit der Helligkeit, der Lebensfreude und des Wachstums. Er bringt aber auch die Möglichkeit des Loslassens und Entspannens, des Sich - Einlassens auf sich selbst. Was könnte dieser Zeit besser entsprechen als das Üben von Taiji?

Intensives gemeinsames Üben und Lernen ermöglichte im Juli das Sommertraining in Steyr. Es wurde eingeleitet von der 10 – Jahresfeier des Ji Jian Vereins. Diese gab mir Anstoß dafür, zu reflektieren, wie sich Taiji über Jahre des Praktizierens entwickelt, besser noch, wie man sich mit Taiji weiter entwickeln kann.

Es ist erstaunlich, wie sehr diese Bewegungskunst zu immer tieferem Körperbewusstsein führt – jenseits jeder Vorstellung, die man am Anfang des Übens hat. Es öffnen sich immer wieder neue Zugänge zu sich selbst und der Wahrnehmung unserer Welt.

Dafür ist aber nicht nur regelmäßiges Wiederholen der Übungsform nötig, man braucht auch Anstöße dafür, wie dieses Wiederholen innerlich jedes Mal neu sein kann, wie wir uns Schritt für Schritt dabei verändern können. Diese Anstöße erhält man vom Lehrer. Das ist jemand, der den Taiji – Weg schon länger gegangen ist und daher einen größeren Überblick hat. Jede Anleitung, jeder Hinweis ist wie ein Teil eines großen Puzzles. Wir erhalten ihn und integrieren ihn in unser eigenes Üben. So

bringt jedes gemeinsame Training eine Erweiterungsmöglichkeit, wenn man offen ist und danach weiter daran feilt, die Puzzleteile zusammenzusetzen.

Das Sommertraining mit Alois Riedler war solch eine Möglichkeit, weiter zu wachsen. Viele kleine Hinweise brachten uns wieder neue Einblicke. Auch die Intensität – drei Tage lang kontinuierliches Üben – führte zu tief greifenden Änderungen. Die Erfahrungen, die wir bei solchen Trainings machen, prägen sich tief ein und wirken im Alltag weiter.

Eine Aussage von Meister Zhi-Chang Li hat sich mir stark eingeprägt. Es ging dabei darum, wie sehr wir vom Schicksal bestimmt sind oder unser Schicksal selbst bestimmen. Er sagte, das Leben gibt uns immer wieder Möglichkeiten. Wir haben die Wahl, sie zu nutzen oder vorbeigehen zu lassen.

Taiji gibt uns die Möglichkeit, uns auf allen Ebenen unseres Seins weiter entwickeln zu können.

Deshalb setze ich meine Prioritäten ganz klar: ich ziehe Taiji – Trainingstage jedem anderen Urlaub vor. Mit Taiji lernt man, „Urlaub“ in sich selbst zu machen – jederzeit und an jedem Ort. Und diese „Urlaubsstimmung“ kann sich auch auf unsere Mitmenschen auswirken.

Meinen Haupturlaub habe ich mit Martin und Monika wieder in Zürich verbracht. Auch Alois war wieder dabei, und an den ersten drei Tagen beim Kurzformtraining auch Szilvia und Hermann. Die acht Trainingstage mit Patrick Kelly und ca. 70 Üben aus vielen Teilen Europas sind immer ein sehr nachhaltiges Erlebnis.

Je mehr wir im Taiji lernen und in uns verwirklichen können, umso mehr können wir an andere weitergeben. Deswegen hatten wir Mitte August beim Lehrer – Training in Steyr drei Tage lang intensiv Gelegenheit, Gelerntes zu vertiefen, eventuell falsch Geübtes zu korrigieren und vor allem bei den Partnerübungen, dem Tuishou, zu überprüfen, ob das, was wir denken, zu tun, vom Körper auch tatsächlich ausgeführt wird.

Tuishou ist ein ganz wesentlicher Aspekt des Taiji – Praktizierens. Es hilft uns dabei, in der Realität zu leben und uns nicht in Träumen und Konzepten zu verlieren.

Dieser Sommer bot eine Fülle von Möglichkeiten, Taiji zu genießen. Aber auch im Herbst

wird es Gelegenheiten für intensives Üben geben. Ich freue mich schon darauf und bin gespannt, was die nächsten Teile in meinem Taiji – Puzzle sind.

Angelika

VORSCHAU

Die fortlaufenden Übungsangebote finden sich in den regionalen Ausschreibungen.

Hier soll auf die ganz aktuellen und meist überregionalen Übungs- bzw. Ausbildungsprojekte hingewiesen werden.

Diplomlehrgang Taiji & Qigong InstruktorIn

Am 17. Oktober beginnt am WIFI Linz ein neues Ausbildungsprojekt für Taiji und Qigong Instrukturen.

Der dreijährige Diplomlehrgang bietet allen, die erstens eine intensive persönliche Beschäftigung mit Taiji und Qigong suchen und zweitens Interesse am Lehren von Taiji und Qigong haben eine entsprechend bewährte Lern- und Praxisstruktur.

Der Lehrgang ist für alle Interessierten offen und verlangt prinzipiell keine Vorkenntnisse. Es hat sich aber in der Vergangenheit gezeigt, dass Teilnehmer mit Vorkenntnissen einen wesentlich leichteren Einstieg finden.

Am **16. September 2008** findet am Wifi Linz ein freier **unverbindlicher Info Abend** statt. Trotzdem wird um Anmeldung gebeten: WIFI Linz; Wiener Str 150 4021 Linz; 05 7000 77 mail: Kundenservice@wifi-ooe.at

Bitte diese Info auch an Interessierte im Bekanntenkreis weitergeben!



Überregionale Übungstage

Wie ich aus Rückmeldungen immer wieder gehört habe, ist das Thema Masterclass mancherorts nicht so aufgefasst worden wie es eigentlich beabsichtigt war. Ich habe daher beschlossen das überregionale Üben anstatt der Masterclasses ab Herbst 08 neu zu strukturieren.

Ich gebe seit bald 25 Jahren meine Erfahrung und meine Kenntnisse im Taijiquan und Qigong weiter. Es ist sehr erfreulich, dass die Übungen des Ji Jian Systems an vielen ver-

schiedenen 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 (9:45 bis 11:45 Uhr; 12:45 bis 14:45 Uhr und 15:00 -17:00 Uhr) vertiefend zu üben, aufzufrischen, gemeinsam Energie zu pflegen und anzureichern. Prinzipiell kann um 17:00 Uhr noch ein kürzerer Spezialblock je nach Bedarf angefügt werden. Das können auch Schwert, Stock oder Säbelübung sein. Das soll vor Ort besprochen und geklärt werden.

Themenschwerpunkte – Ji Jian Netzwerk und Schule für Taijiquan und Qigong

A) Tag der 64 Bewegungen

Im Taijiquan der Handform 64 Bewegungen steht die Haltungs- und Bewegungsregulation im Mittelpunkt. Das bezieht die Regulation des Geistes völlig selbstverständlich mit ein.

Die reichlich verfügbare Zeit erlaubt auch allen noch nicht routinierten Übenden wirklich zu innerer Sammlung und ruhiger Klarheit zu kommen. Beide Faktoren sind für äußerliche und innerliche exakte Haltung und Bewegung nötig. Im Taiji sollen der klare Geist und das Körperbewusstsein Quelle des Flusses sein. Ein Fluss von Bewegung, Atmung und Qi.

Übende mit Routine finden einen mental – energetischen Raum um in der Haltung, die im Zen Buddhismus als „Anfängergeist“ bezeichnet wird, anzukommen und jede Bewegung von Körper, Geist und Qi gleichsam staunend zu erfahren. Heiter Gelassenheit – innere Ruhe – verfeinerte Wahrnehmung der körperlichen Strukturen – aktivieren – sammeln und stärken des gemeinsamen und individuellen energetischen Zustandes.

B) Tag des Qigong

Die Qigong Praxis hilft in erster Linie Haltung, Atmung und Geist regulieren zu lernen. Qigong Praxis mit Vernachlässigung der Körperstruktur führt zu sehr bescheidenen Resultaten.

Die große Anforderung im Qigong ist die Regulation des Geistes. Qigong Praxis in der der Geist in der oberflächlich alltäglichen Ebene

bleibt führt gleichfalls zu bescheidenen Resultaten. Ja meist resultiert daraus Frustration über das Unvermögen sich weiter zu entwickeln und führt zum Ausstieg aus dem Üben.

Ein Weg aus diesen Irrgärten liegt in der Vielfalt von Qigong Übungen (Jinggong – Donggong) bzw. in der Kombination von Qigong mit Taijiquan Praxis (wie das die Ji Jian Schule seit je her vertritt). Ein anderer Weg liegt in der Struktur des Lernens. Es gilt wichtige grundlegende Prinzipien auf jeder Stufe des Lernens zu erfahren und umzusetzen. Mit jedem weiteren Schritt werden diese Prinzipien anspruchsvoller, die Herausforderung intensiver und die Chance das eigene Üben und die eigene Person weiter zu entwickeln größer.

C) Tag der 37 Bewegungen

(Grundlagen der Lehren Meister Huang Xingxian u. P.Kelly)

Die Handform 37 Bewegungen nach Zheng Manqin („Kurzform“) stellt den nächsten Lernschritt auf dem Weg der körperlich, geistig, energetischen Kultivierung dar (wie gerade im vorherigen Absatz beschrieben). Mit gefestigter Körperstruktur, guter Körperwahrnehmung, geistiger Ruhe und Klarheit sollen neue Übungsanforderungen angegangen werden.

Am Schwerpunkttag haben alle, welche die 37 Bewegungen Handform lernen, oder schon längere Zeit praktizieren Gelegenheit das Üben zu Verfeinern und an Details von Haltung und Bewegung zu arbeiten. Der Schwerpunkttag ermöglicht natürlich auch die Pflege weiterer Prinzipien.

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

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

Struktur

Etwa (60 –) 70 % der Zeit sollen dem Schwerpunktthema gewidmet sein. Die übrigen 30 (– 40) % der Zeit widmen wir grundlegenden, begleitenden oder ergänzenden Übungen und Übungen für die in der Kürze eines Abendtermins meist keine Zeit bleibt. Der ganzheitliche Übungsansatz soll auch am

Schwerpunkttag nicht außer Acht gelassen werden.

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.

Im Übungsjahr 2008-2009 gibt es zwischen Oktober und Juni 9 Übungstage.

Qigong	Sa 11.10.08	Steyr
64 Bewegungen	Sa 29.11.08	St.Valentin
37 Bewegungen	Sa 13.12.08	St.Valentin
Qigong	Sa 10.1.09	Steyr
64 Bewegungen	Sa 7.2.09	St. Valentin
37 Bewegungen	Sa 27.2.09	St. Valentin od. Steyr
Qigong	Sa 28.3.09	Steyr
37 Bewegungen	Sa 18.4.09	Steyr
64 Bewegungen	Sa 6.6.09	St.Valentin

Anmeldung direkt an: ar_tjgg@gmx.net oder per FAX 07252 71415 oder an die jeweiligen Kursleiter. weitere Details: siehe gesonderte Ausschreibung



Taiji Intensiv – „Zu Den Wurzeln“

Nach dem Erlernen und Einüben der Grundlagen mit der 64er Handform oder Handformen anderer Schulen, gibt es im „Wurzeln“ Training einen überschaubaren, kompakten und intensiven Übungsrahmen für fortschreitendes Praktizieren und Lernen.

Interessent innen für den Neueinstieg (erster Termin 20.-21. September 08; Steyr) bekommen die Detaillierte Ausschreibung unter:

ar_tjgq@gmx.net oder per FAX Anfrage
07252 71415 oder postalisch.

Taiji Intensiv – „Fülle & Leere“

Mit der Praxis von Handform 108 Bewegungen, Quick fist und Tui Shou und den Grundlagen für das fa jing schließt sich der erste Bogen des Lernen (nach 7+/- x Jahren).

Ein weiterer Schritt Richtung „innere Meisterschaft“ ist getan. Der nächste Bogen kann gespannt werden.

STEYR – neuer fortlaufender Übungsabend

DAS SPIEL MIT DEN WURZELN

Mittwoch von 18:00 – 19:00

Im Mittelpunkt steht nicht das Erlernen einer neuen oder anderen Form, sondern das Finden, Erfahren und Entwickeln fortgeschrittener Übungsprinzipien.

Inhalte: Lockerungsübungen nach Meister Huang, ausgewählte Abschnitte der Handform 37 Bewegungen (Zheng Manqing-Kurzform), ausgewählte Grundmuster schiebende Hände (push hands Partnerübungen); Qigong (Neyangong; Zhu Qigong).

Zielgruppe: Selbständige Praxis einer Handform und Interesse an der Weiterentwicklung des persönlichen Taiji/Qigong.

Der Kurs führt je nach persönlichem Tempo kurz oder mittelfristig in die Intensivtrainings „zu den Wurzeln“ bzw. „Fülle & Leere“.

Kursleitung: Alois Riedler; Monika Kofler

Anmeldung: A.R. (s.o) oder bei M. Kofler
07252 45483

Beginn: 24. 9. 2008 !!



Der Herbst wird in der TCM (Tradition. Chines. Medizin) und den 5 Wandlungsphasen als die Jahreszeit des Rückzugs, des sich Sammeln, beschrieben.

Die Kräfte der Natur kehren zu ihrem Ursprung zurück. Die Blätter zeigen sich nochmals von der buntesten Seite, bevor sie abfallen, die Säfte ziehen sich in das Innere des Baumes zurück, um den Winter heil zu überstehen und um im nächsten Frühjahr wieder mit neuer Kraft den Zyklus der Jahreszeiten zu beginnen.

Analog dazu beginnt auch für den Menschen im Herbst eine Zeit des Rückzugs, des sich Sammeln und des Loslassens aller überflüssigen Dinge und Aktivitäten. Und was könnte dieser Zeit mehr entsprechen, als der Rückzug zur eigenen Person mittels Taiji, Qigong und Meditation. So dass auch wir physisch und psychisch gestärkt durch den Wandel der Jahreszeiten gehen.

Offenheit und Entspanntheit sind auf körperlicher Ebene die Basis dafür, dass das Qi harmonisch fließt und alle Organe ausgewogen versorgt werden. Auf emotional-geistiger Ebene sind die Fähigkeiten, sich zu öffnen und loszulassen, die Grundlage für eine positive geistige Entwicklung.

„Es gibt nichts Beständiges im Universum. Alles ist Ebbe und Flut, jede Gestalt, die geboren wird, trägt in ihrem Schoß den Keim des Wandels.“

(Ovid, Metamorphosen)

Monika



ALLGEMEINES

In manchen Kaufhäusern kann man es schon sehen – auch heuer wird es wieder ein Weihnachtsfest geben. Es bietet sich die Gelegenheit etwas Persönliches und Sinnbringendes zu schenken

- Kursgutscheine
- Übungshandbuch: „Der stille Fluss der Kraft“
- T Shirts
- DVD - Vortrag: „Im Fluss sein – Es gibt einen Weg zwischen Fitneswahn und Lethargie“
- DVD – Vortrag: „YANGSHENG – Wellness aus dem Reich der Mitte“

Regelmäßige Taiji und Qigong Praxis führt zu individuellen Entwicklungsschritten. Assistenzmöglichkeiten (bei Kursen, Trainings und Ausbildungen von Dr. A. Riedler nach Vereinbarung) sind neben dem regulären Kursangebot eine Gelegenheit für neue Impulse im eigenen Lernen.

Vorankündigung: Wintercamp für Fortgeschrittene (Teilnehmer von TI Wurzeln aufwärts): 3. – 6. Jänner 2009 in Steyr.