

Netzwerk *magazin*

2003 · Preis: 5,00 €



Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

Magazin des Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.

Verantwortlich für die Redaktion

Sonja Blank
Bleichenstraße 7
D-30169 Hannover

• Redaktionelle Mitarbeit

Brigitte Krafft
Petra Lux

• Gestaltung

Martina Schughart

• Druck

Multiform Düsseldorf



Herausgeber

Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.
Bleichenstraße 7
D-30169 Hannover
Fon 0511-169 17 67
Fax 0511-235 85 36
Mail info@taijiquan-qigong.de
Web www.taijiquan-qigong.de

Einzelpreis: 5,00 €

Vorstand

Sonja Blank	tao@blue-earth.de
Brigitte Krafft	bkrafft@gmx.de
Helmut Oberlack	helmut@oberlack.de
Lauren Smith	smithwuji@t-online.de

Wissenschaftlicher Beirat

Christa Proksch
Dr. Michael Plötz

Beiträge an:
Sonja Blank, Friedrich-Ebert-Straße 57, 35457 Lollar,
Tel: 06406-76408, Mail: tao@blue-earth.de

Titelfoto: Wang Haijung mit freundlicher Genehmigung von
Loni Liebermann, Nordstraße 71, 52134 Herzogenrath, Tel. 02407-17 40 9

© Copyright by Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.
Die einzelnen Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Liebe Netzwerkerinnen, liebe Netzwerker

unser jährlich erscheinendes Magazin soll einen Teil des Geschehens in unserem Netzwerk sichtbar machen. Es ist ein Beitrag zu dem häufig geäußerten Wunsch nach Austausch.

Das, was Taijiquan- und Qigong-Übende immer wieder bewegt, ist die Suche danach, wie sich die Taiji-Prinzipien in anderen Erfahrungsbereichen widerspiegeln und anwenden lassen (im „richtigen“ Leben sozusagen). So befassen sich einige Beiträge mit dieser Suche und dem bereits Herausgefundenen.

Auch in anderen größeren Zusammenhängen werden die Taiji-Prinzipien sichtbar. So hat das Einsetzen einer Kommission zur Prüfung von Qigong-Lehrern durch die DAK bewirkt, dass sich ein Großteil der Taiji- und Qigong-Szene zusammenschließt, einen Dachverband gründet und sich produktiv schöpferisch mit Fragen von Qualifikation und Berufsbild auseinandersetzt. Das Bestreben, ein Gesetz zur Kontrolle des freien Marktes der alternativen Dienstleister auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung und Therapie zu etablieren, birgt einerseits die Gefahr in sich die Arbeit dieser Dienstleister (dazu zählen auch laut Gesetzentwurf Taijiquan und Qigong-Lehrende) stark zu beschränken. Andererseits hat genau dieses Bestreben in den letzten Jahren einen Entwicklungs- und Selbstläuterungsprozeß in Gang und uns, die Betroffenen, in Bewegung gebracht.

Bei all den von außen herangetragenen Anforderungen bleibt es wichtig das Zentrum der inneren Kraft zu stärken. Das ist für unser Netzwerk die Begegnung, der Austausch von Wissen und die gegenseitige Inspiration. In diesem Sinne freuen wir uns über Eure Rückmeldungen zu den Beiträgen dieser Hefte. Schickt sie an die Redaktion. Wir werden im nächsten Newsletter einen Platz dafür freihalten.



Sonja Blank

Redaktionelles Vorwort	3
Inhalt	4
Vereinsinternes	
Neue Mitglieder stellen sich vor:	
Katja Oanh Bach	5
Stefan Frey	5
Bitak: Bildungszentrum Taijiquan & Körperarbeit	6
Thomas Börnchen	6
Fachliches	
Gewonnener Zweikampf (Daniel Grolle-Moscovici)	7
Pas à pas (Michael Bouteville)	8
Butoh-Tanz und die Verbindung westlicher und östlicher Körperarbeit (Ingrid Schmid Bergmann) ..	10
Ein sanfter Kampfkunst-Weltmeister (Thomas Luther-Mosebach)	12
Für eine offene und breitgefächerte Entwicklung des Qigong (Manfred Folkers)	16
Taiji und die Entwicklung unseres menschlichen Potentials (Ralph Rousseau)	20
Rückblick	
Tai Chi-Seminar in Taunusstein (Stefan Frey)	22
Taiji für die Seele – Ein Workshop mit Laura Stone (Gaby Kumm)	24
Kunst im Fluss der Bewegung (Cornelia Rauch)	26
7. Treffen für Taijiquan und Qigong (André Weckert)	28
Poesie	
Als Gegengabe	30
Vereinsinternes	
Oft gestellte Fragen	31
Liste der Lehrerinnen und Lehrer mit Zertifikat des Netzwerkes	32
6. Deutsche Qigong-Tage	32
Termine	
Termine der Netzwerker 2004	33

Neue Mitglieder stellen sich vor

**Katja Oanh Bach,
Leipzig**

Meine erste Berührung mit Taiji hatte ich Mitte der 90er Jahre in einem Kurs an der Volkshochschule. Die erlernten Bewegungen gefielen mir zwar, jedoch genügte mir die von mir als Gymnastik empfundene Form nicht für einen körperlichen Ausgleich, den ich suchte.

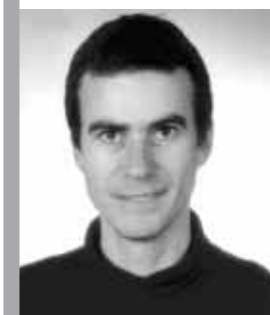
Während meiner Arbeit als Lehrerin an einer Schule, die mich sehr forderte und oft stark belastete, fand ich durch die im Yin-Yang-Zentrum bei Petra Lux erlernten Qigong- und Taiji-Formen sowohl wohltuende Bewegung für den Körper als auch geistige Entspannung. Ich spürte Freude beim Üben und den Drang, tiefer in diese Bewegungskunst

einzutauken, die mir so einen großen Zugewinn an Gewandtheit und innerer Achtsamkeit schenkte.

Nach drei Jahren wechselte ich und wurde Privatschülerin von Meister Xiao Peng, der meine Begeisterung für den Chen-Stil entfachte. Mich faszinieren immer wieder die anmutigen und zugleich kraftvollen Bewegungen des Chen-Taijiquan. Um weitere Impulse für mein Taiji zu bekommen, reiste ich zu verschiedenen Workshops von unterschiedlichen LehrerInnen und gelangte so auch zu den von Nils Klug organisierten Push-Hands-Treffen in Hannover. Dort lernte ich Almut Schmitz und ein Jahr später Jan Silberstorff kennen und habe nun in der World Chen Tai Ji Association (WCTAG) einen Ort, der mir einen weiten Raum eröffnet, um zu lernen.

Leben ist Bewegung, ist Veränderung – gestärkt auch durch meine Begegnung mit Taiji trennte ich mich von der Arbeit an der Schule und bin jetzt freiberuflich als Lehrerin tätig.

Seit zwei Jahren ermögliche ich anderen Menschen eine eigene Begegnung mit Qigong und Taiji. Ich habe in Leipzig das Zentrum für Stille und Bewegung gegründet, das im Frühjahr 2004 eigene Räume eröffnen wird.

Neue Mitglieder stellen sich vor

**Stefan Frey,
Frankfurt**

Tai Chi hat mein Leben verändert. Als ich 20 Jahre alt war, hatte ich drei Operationen an beiden Hüftgelenken hinter mir – und vor mir lag, so die einhellige Prognose verschiedener Orthopäden, eine Zukunft mit künstlichen Hüftgelenken. Eine Krankengymnastin gab mir damals den Rat, mich mit Tai Chi zu beschäftigen, was ich glücklicherweise dann auch tat. Jetzt bin ich 43 Jahre alt und verspüre keinerlei Beschwerden oder Einschränkungen mehr. Dieses persönliche Wunder beschreibt meine Motivation, Tai Chi zu unterrichten.

Meine Lehrerausbildung habe ich beim Tai Chi Forum Deutschland erhalten (in dem ich bis 1999 Mitglied war). Seit 1997 bin ich bei verschiedenen chinesischen Meistern

in der Weiterbildung, von denen „George“ Xu Guo Ming aus San Francisco mein wichtigster ist. Zusätzlich zum Tai Chi Chuan kultiviere ich mich schon viele Jahre im Qigong, insbesondere im „Universal Tao System“ nach Tao-Meister Mantak Chia, für das ich 2001 die Lehrerausbildung erhalten habe.

Meine Unterrichtstätigkeit, die ich seit Anfang 1997 mit wachsender Begeisterung ausführe, begann in der Tai Chi-Schule Wiesbaden und in verschiedenen Fitness-Studios bzw. Sportvereinen in Frankfurt am Main. Seit 2001 unterrichte ich in eigenen Räumen, dem Tao-Zentrum Frankfurt.

Ich unterrichte den traditionellen Yang-Stil, „Pushhands“, die „8 Brokate“, das „Drachentor-Qigong“ und das „Universal Tao System“ (auch „Tao Yoga“ genannt).

► **Tao-Zentrum Frankfurt**

Stefan Frey
Dreieichstr. 35
60594 Frankfurt a. M.
Tel: 069-60504433
Fax: 069-60609947
info@taozentrum-frankfurt.de
www.taozentrum-frankfurt.de

Neue Mitglieder stellen sich vor



**BITAK:
Bildungszentrum
Taijiquan &
Körperarbeit**

Im April 2003 wurden wir Mitglied im Taijiquan und Qigong Netzwerk e.V. Wir verstehen uns als Schule für traditionelle chinesische Bewegungskunst in Verbindung mit westlicher Körperarbeit, arbeiten mit Seminaren, Aus- & Weiterbildungen deutschlandweit sowie mit Kursprogrammen in Quedlinburg und der nördlichen Vorharzregion. Ein wichtiges Anliegen ist uns die regionale Vernetzung und der Austausch mit Lehrenden und Taiji-Übenden in der Harz und Börderegion.

Das Bildungszentrum wird geleitet von Jutta Sarstedt und Martin Neumann. Martin Neumann ist Jugendbildungsreferent, Erlebnispädagoge, Musiker und Lehrer für Taijiquan und Körperarbeit. Er kam über das Studium und die Lehrtätigkeit verschiedener Kampfkünste zum Taijiquan, das er seit dem sechzehnten Lebensjahr betreibt und in zahlreichen Studienaufenthalten in China und Deutschland vertieft. Seine ständigen LehrerInnen sind He Lin Lin (Qingdao/VR China) und

Jian Gui Yan (Guangzhou/VR China). Neben regionalen Kursen liegen seine Arbeitsfelder hauptsächlich in den Bereichen Taiji als Kampfkunst, Taiji in der Jugendarbeit, Taiji & Konfliktarbeit.



Jutta Sarstedt ist examinierte Krankenschwester, Atemtherapeutin, z.Z. in Heilpraktikerausbildung und Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit. Neben der Vermittlung und Pflege des Taijiquan und Qigong praktiziert sie verschiedene Entspannungstechniken, Aurabalance und Atemarbeit. Ihre LehrerInnen sind im Taijiquan He Lin Lin (Qingdao/VR China) und für die Atemarbeit und Aurabalance Nemi Nath (Lillian Rock/Australien). Zurzeit ist sie in der Kinder- und Jugendarbeit im Verein zur Förderung offener Jugendarbeit tätig (VOJA). Hier leitet sie Projekte und Seminare in Entspannungstechniken, Taijiquan und im pädagogischen Spiel.

Unsere Taiji - Ausbildung haben wir beim IFBUB absolviert, für das wir daraufhin mehrere Jahre als AusbildungsleiterIn tätig waren. Mittlerweile bieten wir einen eigenen Ausbildungsgang „Lehrerin/Lehrer für Taijiquan & Körperarbeit“ an. Diese spannende Arbeit ist Schwerpunkt unserer Bildungstätigkeit. Die Angebote unseres Bildungszentrums werden durch ständige DozentInnen und GastdozentInnen bereichert.

► **Weitere Informationen:**
www.bitak.de

Neue Mitglieder stellen sich vor



**Thomas Börnchen
Kommunikationsdesigner
Taijiquan & Qigong-Lehrer**

Ich bin 41 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder und fand vor ca.17 Jahren den Einstieg zum Taijiquan „eher unbeabsichtigt“ über die äußeren Gong Fu-Stile. Glücklicherweise hatte ich von Anfang an einen guten Lehrer, dem es gelang mir neben äußeren Formen und innerer Arbeit im Yang- und Chenstil-Taijiquan, sowie im Qigong, auch wesentliche Inhalte in weitreichenderer Sicht zu vermitteln. So legte er beispielsweise mehr Wert auf die Lebenspflege als auf kämpferische Aspekte und siedelte Bescheidenheit deutlich höher an, als Tuniererfolge. Eine Denk- und Unterrichtsweise, die mich zuerst verunsicherte, da ich ja – ich kann es nicht leugnen – unbedingt kämpfen lernen wollte, für die ich im Nachhinein aber mehr als dankbar bin. Darüber hinaus konnte

ich seit 1992 als freier Mitarbeiter für verschiedene Verlage (Kolibri-Verlag, Dao-Magazin, Falken Verlag, Urania-Ravensburger, Ariston u.a) in den Bereichen Taijiquan, Qigong, Massage, TCM, Buddhismus und Lebenskunst arbeiten. Ich habe Erfahrungen mit verschiedenen Massageformen wie Tuina und Shiatsu und war mehrfach in Asien (China, Tibet und Nepal) um zu lernen und zu trainieren.

Seit 1998 unterrichte ich in Hamburg, u.a. an der Volkshochschule, Kampfsportschulen und privat Taijiquan und Qigong. 2000 war ich eingeladen mit Kindern und Jugendlichen (Schulklassen) im Völkerkundemuseum Hamburg, anlässlich der Ghandi-Tage zum Thema „Kampfkunst und Gewaltfreiheit“ zu arbeiten. Eine Arbeit, die ich als sehr erfüllend empfand, und auch in Zukunft fortsetzen möchte. Zur Zeit lerne ich bei Yang Zhenhe den traditionellen Yang-Stil, beschäftige mich mit verwandten Lebens- und Gesundheitskonzepten.

► **Weitere Informationen:**
Taijiquan & Qigong
Thomas Börnchen · Brucknerstr. 35
22083 Hamburg · Fax, Fon: 040/278 00 335
email: thomas-mail@01019freenet.de

Gewonnener Zweikampf

Daniel Grolle-Moscovici

Taïjiquan als Kampfkunst ist ziemlich langweilig. Es passiert so wenig, was sich erzählen ließe. Da es sich um eine innere Kampfkunst handelt, richtet man seine Aufmerksamkeit vornehmlich der Wahrnehmung zu und der möglichst hohen Übereinstimmung der Kräfte und Aktionen und schließlich auch der Gedanken und Gefühle. In einem richtigen Kampf muss aber auch Mut dabei sein, Spontaneität, Entschlossenheit, Schnelligkeit und Kraft. Als Taijispiele sind mir allerdings solche Erlebnisse erspart geblieben. Aus eigener Anschauung kann ich trotz zwanzigjähriger Taijipraxis nur solche Geschichten erzählen, in denen die Wahrnehmung allein ausreichte, um der Situation gerecht zu werden. Da solche Geschichten natürlich weniger spannend sind, muss ich bei anderen Menschen Anleihen machen, um die Yang Qualitäten des Kampfes bebildern zu können.

Wenn ich mit meinen beiden Jungs auf ein Fest eingeladen bin und die Erwachsenen ein bisschen zu wenig unterhaltsam werden, hat es sich als erstaunlich interessant erwiesen, von einem zum anderen zu ziehen und nach echten Räubergeschichten zu fragen. Und so erzählte uns eine Dame von einer Räubergeschichte ihres erwachsenen Sohnes:

Ein junger Mann, gerade der Schule entwachsen, kräftig gebaut, sportlich und reiselustig, machte mit seiner Freundin Sommerurlaub auf einer winzigen, französischen Atlantikinsel. Die Insel war so klein, dass man Autos auf ihr nicht brauchte und sie konsequenterweise gleich ganz verboten waren. Dafür konnte man Fahrräder mieten, tagsüber mit ihnen über die Insel radeln und sie auch unbeaufsichtigt stehenlassen, da ein möglicher Dieb ja ohnehin nicht weit damit gekommen wäre. Also lehnte unser Pärchen seine Fahrräder vor das Ferienhäuschen und legte sich schlafen. Die Nächte waren heiß und darum die Fenster offen, der Seewind strich durchs Haus. Trotzdem war es noch warm genug, um gänzlich nackt zu schlafen. Mitten in der Nacht aber, es wird so gegen zwei Uhr gewesen sein, wachte der Junge von einem seltsamen Geräusch auf. Hatte sich da nicht jemand an ihren Fahrrädern zu schaffen gemacht? Schlagartig war er wach und konnte durchs Fenster gerade noch sehen wie eine dunkle Gestalt mit dem Fahrrad eilig davonfuhr.

Ohne auch nur eine Sekunde verstreichen zu lassen, sprang der junge Mann auf und schoss durch die Tür hinaus, nackt wie er war, spontan, entschlossen, mutig, sportlich und sehr schnell. Der Mond schien hell auf die Straße und er konnte dem Dieb rasch näherkommen.

Nur Französisch konnte er fast gar nicht, und so schrie er dem Flüchtenden zuerst auf Deutsch hinterher. Als dieser aber seinen Verfolger bemerkte gab er nicht etwa auf, sondern blickte entsetzt hinter sich und trat nach Leibeskraften in die Pedale. Durch die Dreistigkeit des Diebes zur Höchstleistung angespornt, rannte unser Mann hinterher und schaffte es trotz seiner baren Füße den Gepäckträger des Fahrrades zu fassen zu bekommen. Aber selbst jetzt gab der Dieb nicht völlig auf, sondern sprang von seinem Rad und hielt daran fest. Unser Mann aber wusste sich zu helfen und schrie in voller Wut sein ganzes französisches Vokabular heraus: „merde, merde, merde!“ Endlich gab sich der freche Franzose geschlagen und rannte davon. Lass ihn laufen, dachte unser Mann, erschöpft und großmütig zugleich und schob nicht ganz ohne Stolz das Fahrrad zurück zu ihrem Ferienhäuschen, vor dem in stiller Mondnacht ihre beiden Leihfahrräder friedlich vorm Haus lehnten.

Ich erzähle diese Geschichte in meinen Kursen, weil sie schön ist und weil sie ein bestimmtes Verhalten wunderbar darstellt, das ich Yang im Yang nenne. Die genannten Qualitäten des Kämpfers, vom Mut bis zur Schnelligkeit sind Yang Qualitäten, die sehr schnell einen Kampf dominieren. Du kennst Deine Technik, Du bemerkst den günstigen Moment, Dein Körper folgt ohne Widerstand Deinem wachen Geist... doch fehlt das Yin, das Aufnehmende, Lauschende, das Dich stimmig in die Welt einbindet und wenn es gut entwickelt ist, die meisten äußeren Heldentaten überflüssig macht.

► **Daniel Grolle - Moscovici**
Am Weiher 19
D-202 55 Hamburg
Fon/Fax: 040 - 40 15 486
E-Mail: Daniel.Grolle@t-online.de

Pas à pas

So wie Sie gehen, so geht es Ihnen!

Von Michael Bouteville

Pas à pas (ausgesprochen „pasapa“), auf Deutsch „Schritt für Schritt“, ist ein System der Energie-Harmonisierung im Gehen. Wie Sie wissen ist Gehen etwas Magisches, wie es folgende etymologische Erläuterungen über das Dao, das höchste Prinzip der Chinesischen Energielehre, deutlich machen:

„*Dao: Rechts ein Kopf, dessen Haare offen sind, wie der Kopf eines Magiers, gekoppelt mit drei Schrittsuren (links), die einen tanzenden Gehschritt suggerieren. Es ist der „Schritt“ eines Magiers. Traditionellerweise hebt sich der linke Fuß als erster, dann wird der rechte an den linken wieder herangeführt; danach wird der Schritt wiederholt. Das Zeichen stellt eine Handlung dar, die durch einen Eingeweihten durchgeführt wird, einen Halter von wirksamem Wissen. Alles geschieht nicht auf symbolischer Ebene, sondern in der Realität. Das Reale wird „Hier und Jetzt“ durch das Vorgehen des Magiers/des Schamanen verändert. Der Begriff des Dao, in der Akupunktur und im Allgemeinen, drückt vor allem die Gesamtheit der geordneten Bewegungen des Lebens aus.*“

(Elisabeth Rochat de la Vallée)

Das Gehen ist der Weg!

Gehen ist Bewegung schlechthin, es enthält potentiell alles, was wir, Körper, Geist und Seele, die wir sind, brauchen. Gehen tun wir jeden Tag: Wir gehen vom Bett zum Bad, dann zum Frühstückstisch, später zum Auto, zur U-Bahn, zum Einkaufen, zur und bei der Arbeit, und abends das gleiche in der anderen Richtung (Minimalprogramm-Variationen erlaubt).



Pas à pas zeigt möglichst einfache Wege auf, wie Sie sich schnell, einfach, wirksam und so gut wie überall entspannen und dabei Ihr energetisches Gleichgewicht wieder herstellen können. Es macht Sie zum Magier des Dao, der mit jedem Schritt die Welt, seine Welt, verändert. So wie Sie gehen, so geht es Ihnen! Es ist eine dynamische Entspannung im Gehen. Gehen ist von sich aus eine Tätigkeit, die uns aus der Erstarrung herausholt und unseren Energiefluss optimiert, vorausgesetzt wir gehen so, dass wir dabei keine neuen Verspannungen produzieren Pas à pas gibt Ihnen nur Hinweise, wie Sie sich unter neuen Gesichtspunkten ‚live‘, spontan und intuitiv besser fühlen, bewegen und verstehen können.

Das Ziel:

Sich Wohl Fühlen, das heißt: Sich Kennen Lernen. Bewusstheits- und Bewusstseinsentwicklung sind die Schlüssel einer ganzheitlichen Ge(h)sundheit.

Das Mittel:

Spaß (am Gehen) wiederentdecken, lächeln und mit der einfachsten Bewegung der Welt das Sein spielen: „Ich gehe also bin ich!“

Wie geht das mit dem Pas à pas?

Ich gehe. Und prüfe mich: Gehe ich wirklich natürlich? Oder mache ich eins auf sportlich vielleicht, oder geschäftig, eilig, verführerisch, romantisch, auf Kungfu fighting...? Und der Atem, geht er gut durch oder stockt er, bin ich in Atmungsmustern versteift oder verweicht? Und die Füße, und die Knie? Und wie steht es mit den Ellenbogen, mit der Handkante, mit dem siebten Halswirbel? Mit dem Lächeln? Mit dem Dantian? Mit dem Blick? Die Liste kann man unendlich weiterführen... Im Gehen kann man sich wunderbar in seiner natürlichen Haltung erforschen, denn alles wird bewegt und belebt und kann uns dadurch auf einfache Art bewusst werden.

Nur gehen und spüren, mehr gibt es nicht zu tun. Aber es ist wie überall, eine gewisse Strukturierung schadet nicht, und daher habe ich Pas à pas systematisiert, und dieses Bewusstwerden in den Gehbewegungen unter verschiedenen Ge(h)sichtspunkten gegliedert. Wechselspiel von natürlichen Gehbewegungen, Taiji/Qigong und Jin Shin Jyutsu. Jin Shin Jyutsu ist eine japanische Heilkunst, wobei man gezielt durch Auflegen der Hände auf sogenannte Sicherheits-Energie-Schlösser (nummeriert von 1 bis 26), Meridiane (Ströme), Elemente (Tiefen) oder spezifische Funktionen (Atem, Gelenke, Verdauung und vieles mehr) als Selbsthilfe oder bei einem Partner/Patienten harmonisiert. Also sehr umfangreiche Möglichkeiten, die man entsprechend in ebenso vielen Wanderungen mit verschiedenen Akzenten umsetzen kann.



Das Wichtigste ist der Anfang, der so genannte Ankerschritt: 14-22. Drehen Sie eine kleine Runde und spüren Sie dabei Ihre Rippen (Lungenbasis, 14) und den Schulteransatz (Lungenspitze, 22). Was bewegt sich da? Und wie? Wie breit, wie tief? Was für Qualitäten

hat da das Gewebe? Merken Sie, wie es an der Haut leicht zieht, wenn Sie die Rumpfdrehung verstärken? Und wie atmen Sie? Verändert sich da was? Wie fühlt sich Ihr Rücken an? Sie können dabei bleiben, oder die rückwärtige hohe 19 dazu nehmen = Lunge + Oberarm hinten. Was für eine neue Belebung kommt da zustande? Ja, die Lunge spürt man auch im Rücken, ungewohnt, oder? Interessant, wie die Beschäftigung mit der linken Rumpfseite auch rechts zu spüren ist, und vielleicht auch im Nacken, oder im Bein... Ändert sich die Koordination Arm-Bein? Kommen Sie ins Tänzeln? Werden Sie leichter im Becken? Im Lächeln? Im Bauch? Sie sehen, es geht von selbst!

Pas à pas ist eine schöne Lockerungs- oder Aufwärmform. Oder eine Hilfe, sein Taiji-Abenteuer zu vertiefen, indem man sich immer wieder im Gehen wahrnimmt. Es ist auch eine gute Therapiebegleitung. Übrigens, wenn Sie Lust haben, das System mit mir weiterzuentwickeln, sind Sie willkommen. Eine e-mail oder ein Anruf und Sie sind dabei! Bis bald, auf dem Netzwerk Treffen am Bodensee vielleicht, oder bei einer Pas à Pas Ausbildung?



Jin Shin Jyutsu funktioniert unglaublich gut und ist sooo einfach! Ins Buch auf das Behandlungsmuster schauen, oder sich selber eins ausdenken, Hände auflegen, fertig! Sie sind der Künstler! Nur etwas Zeit braucht man, und wenn man Wert drauf legt, sich besser kennenzulernen, etwas Aufmerksamkeit. Pas à pas ist die Übertragung von Jin Shin Jyutsu (und von Taiji/Qigong Prinzipien) in Bewegungen, hauptsächlich im Gehen. Es werden also nicht mehr die Hände auf Sicherheits-Energie-Schlösser SES aufgelegt, sondern diese Schlösser bewegt und gespürt, manchmal allein aber meistens in verschiedenen Kombinationen.

Hier zum Beispiel der linke Lungen-Strom:

die Basis der Lunge (SES 14) wird nach und nach mit der Lungenspitze (SES 22) verbunden, dann mit dem mittleren Bereich des Oberarms (SES 19), dem Daumenballen (SES 18), dem seitlichen Bereich des 7. Halswirbel (SES 11) – alles links – und dann mit der rechten SES 22 und SES 13.

► **Die 4 Termine am Chiemsee:**

- 1. „Der erste Schritt“ 05-06 Juni
- 2. „Es geht weiter“ 03-04 Juli
- 3. „Fortschritte“ 14-15 August
- 4. „Der Schritt des Magiers“ 12-13 September

info@power-at-nothingness.de
oder 08031 780600

Bye, Michel.

Butoh-Tanz

und die Verbindung westlicher und östlicher Körperarbeit

Von Ingrid Schmid Bergmann

Butoh-Tanz wurde in den 60er Jahren in Japan, von Tatsumi Hijikata, Kazuo Ohno und Mitsutaka Ishii ins Leben gerufen. Der Name Butoh bedeutet soviel wie „Tanz der Finsternis“ oder „stampfender Tanz“. Diese junge Theaterform verstand sich im Anfang vor allem als Rebellion gegen die Überfremdung in Kunst und Kultur. Die Wurzeln reichen ins Deutschland der zwanziger Jahre zurück. Damals entwickelten Tänzer wie Mary Wigman, Valeska Gert und Harald Kreutzberg den modernen Ausdruckstanz. Galt dieser schon als revolutionär, so steht Butoh für eine radikale Abkehr von herkömmlichen Tanzformen. Von Anfang an gab es keine Schule, sondern eine Reihe von Einzelgängern. Butoh präsentiert den Körper in seiner Natürlichkeit, seiner Dunkelheit und Nacktheit. Keine Regeln, keine Theorie. Der Körper selbst ist die Botschaft, die sich unmittelbar in seiner Impulskraft, seiner Atmung, seiner Pulsation, seiner Plastizität, seinen Bewegungen und seiner weißen Schminke mitteilt. Er ist ein lebendiges Zeichen im Raum.



Manchmal wird Butoh-Tanz als ein mythisch-mystisches Tanzspiel beschrieben, in dem Naturbilder, innere Bilder, Erlebnisse und Stimmungen durch sparsame Bewegungen ausgedrückt oder angedeutet werden. Kennzeichnend für den Butoh-Tanz ist, dass die Erlebniswelt der einzelnen Tänzer und Tänzerinnen im Mittelpunkt steht. Er sollte im Ursprung eine auf Körperbewegungen beruhende „Poesie“ sein, dessen Technik sich nicht auf Virtuosität konzentriert, sondern darauf, dass die Bewegungen die Seele des



Tänzers unverändert zum Ausdruck bringen sollte. Eine wichtige Inspirationsquelle ist die Erinnerung. Dies bringt ein Zitat eines Tänzers der ersten Stunde zum Ausdruck:

„Indem wir uns erinnern an die sofort nach der Geburt gehörten Töne, an die Bewegungen sowie den Rhythmus des Atems – der uns Leben verleiht – und damit vollständig zur Verschmelzung kommen, möchten wir eine Kunst ins Leben rufen, die hier am kraftvollsten, am natürlichsten und uns allen am besten vertraut ist.“

(Yamada Kosaku, Japan)

Die Übungen, die angeboten werden, sind darauf angelegt, die Schüler zu öffnen für den kreativen Impuls, der aus der Tiefe kommt. Es gibt spezielle Methoden als Hilfestellung, den Körper in seinen Bewegungsmöglichkeiten zu erforschen; einige Butoh-Tänzer benutzen auch Übungen aus alten klassischen Qigong-Formen, um die Durchlässigkeit und Offenheit zu trainieren. Andere benutzen mehr Ausdrucksbewegungen und Übungen, die die Imaginationskraft fördern und stärken, um ihr Raum zu geben, sich leiblich und bildhaft zu gestalten.



In meiner Arbeit, die ich zusammen mit Mitsutake Ishii entwickelt habe, und der ein langjähriges Studium von Taijiquan Qigong, Meditation und Schauspiel vorausgeht, entsteht in kleinen, zuerst inneren Schritten die Weiterentwicklung einzelner Taiji-Gebärden und -Abfolgen durch individuelle Bewegungen und tänzerischen Ausdruck. Zentrales Motiv ist die Wiederholung und die körperlich-seelische Vertiefung während des Tuns. So wird die Imaginationskraft angeregt und die Innenwelt kann sich über die Bewegung ausdrücken. Wir lernen, das was uns bewegt, der Wahrheit des Augenblicks folgend auszudrücken und zu gestalten in der Rückbindung an die überpersönlichen Formen der Taiji-Bewegungen.

Die Arbeit mit der Lebensenergie bietet eine hervorragende Möglichkeit, uns in Meditation, Präsenz und Achtsamkeit zu üben, aber auch den Körper in seiner Beweglichkeit zu fördern und zu strukturieren. Schwerpunkte der Verbindung von Butoh-Tanz, Arbeit mit der Lebensenergie und die Integration östlicher und westlicher Körperarbeit ist die Bewusstwerdung von Vergleichen, Brüchen und Bereicherungen. Es ist die Frage nach dem Qi oder Ki. Hier arbeitet man an der Atmung, dem Beweggrund, dem Innenleib. Es ist die Frage nach dem Wu oder Ma. Das ist die Leere, der Zwischenraum, der Augenblick, die Bewegung aus der Nicht-Bewegung. Es ist die Frage nach der Ausstrahlung. Hier entstehen Themen wie Energie, Gefühl, Empfindung, aktive Imagination, das Selbst. Ein ebenso wichtiges Thema im Butoh-Tanz ist die Auseinandersetzung mit Schmerz, Trauer, Leid, Deformation, Verwundung, Schuld und Tod.

Das Aufspüren der jeweiligen Antworten im eigenen Körper ist aus der Erinnerung oder der Einfühlung gespeist, die Bereitschaft, dies über seine Bewegungen auszudrücken, kreierte den Tanz. Das Ziel ist immer ein sogenannter poetischer Tanz, der einen gewissen inneren Bewußtseinszustand fordert, den ich den Zustand der poetischen Klarsicht nenne. Wir integrieren Qi Gong und Taijiquan-Übungen ebenso wie die Meditation. Diese Übungen fördern die körperliche und geistige Durchlässigkeit, bewirken Erdung, Konzentration, Koordination, Offenheit, Klarheit und er-

möglichen so den meditativen Zugang zu unserer Herzentiefe. In der Reflexion darüber können wir das Getanzte mit unserem eigenen Leben in Verbindung bringen. In der leiblichen Gestaltung können wir uns in unserem "doppelten Ursprung" (Dürckheim) erfahren.



„ Wenn wir unsere Seele und unseren Körper öffnen, werden wir erfahren, daß sie nicht nur uns gehören, sondern ein Erbe des Kosmos, und immer noch ein Teil davon sind. „

(Yumiko Yoshioko, Japan)

Im methodisches Vorgehen werden Themen behandelt wie: Warm werden – Entspannen des Körpers, Leib und Körperarbeit, Partner/innenübungen, Meditation. Bewegungsübung und Lebensenergie, Energiezentren und Energieverlaufsbahnen im Körper, Körper und Ausdruck, Stille, Schweigen, Achtsamkeit, Qi Gong, Taijiquan, Butoh-Tanz-Grundübungen, verschiedene Arten des Gehens, Metamorphose, Partner – und Kleingruppenarbeit, Improvisation und Choreographie, den eigenen Butoh finden, den gemeinsamen Butoh finden.

► **Ingrid Schmid Bergmann:**

Leitung Taichi Haus Überlingen am Bodensee
 Lehr- und Ausbildungsinstitut in Tai Chi Chuan,
 Qi Gong und Butoh-Tanz und dessen Integration
 in Kunst und Psychotherapie
www.taichi-haus.de

Ein sanfter Kampfkunst-Weltmeister

Mein Weg mit dem amerikanischen Kampfkunst- und Tai Ji-Meister Peter Ralston

Von Thomas Luther-Mosebach

Als ich 1989, anlässlich eines Push-Hands-Seminars zum ersten Mal in Hollands offene und lebendige Taiji-Szene rund um die „Stichting Taijiquan-Nederland“ eintauchte, war dort von einem neuen Stern am Taiji-Himmel die Rede – von dem damals noch relativ jungen amerikanischen Kampfkunst-Meister Peter Ralston. Man sah die üblichen Fotos von scheinbar mühelos durch die Luft katapultierten Menschen und man hörte von einem in europäischen Taiji-Kreisen damals noch sehr unüblichen Wettkampf in Taiwan, den dieser Meister gewonnen haben sollte. In der Tat hatte Peter Ralston als erster Westler die dortige Vollkontakt-Weltmeisterschaft, ein Aufeinandertreffen aller Kampfstile, souverän gewonnen. Und das sollte er nun ausgerechnet dank der von uns so geschätzten gleichermaßen gesunden wie harmonischen und tänzerischen Tai Chi-Qualitäten erreicht haben.

Da war also anscheinend tatsächlich einer, der diese Tai Chi-Prinzipien in einer so direkten und handfesten Kunst, wie der Kampfkunst, zur praktischen Vollendung gebracht hatte. Ähnliche Geschichten kannte ich bis dahin nur als historische Tai Chi-Legenden. Ein halbes Jahr später war er da. Und das von Anfang an ziemlich intensiv. Das Trainingspensum übertraf allein schon an Schweißfluß und zeitlichem Aufwand das in Taiji-Kursen Übliche. Eine Woche lang 8 Stunden täglich auf hartem Asphalt (im folgenden Jahr gab es dann Matten) in einer großen Veranstaltungshalle, dem Amsterdamer „Windbreker“.

Am Ende war vielleicht mancher froh, daß er außer dem Wind sonst nichts gebrochen hatte und sich in dem ungewohnten dynamischen Push Hands nur manchmal arg schwindelig gespielt hatte. Oder er war einfach nur erstaunt über das Bewegungspotential, das im eigenen Körper und in den dazu gehörigen Gehirnwindungen schlummerte. Diese Dynamik, die vielen Drehungen und unvorhergesehenen und zuerst



schwer zu durchschauenden Pirouetten wirbelten alle Raumkoordinaten durcheinander. Eine ziemliche Herausforderung für Balance, Raumgefühl, geometrisches Vorstellungsvermögen, für das gesamte kinästhetische Sensorium. Schnell war klar, daß es in Ralstons „Cheng Hsin“ „Tui Shou“ um mehr ging als um Taijiquan, oder besser gesagt, daß es um Taijiquan in einem größeren Horizont geht. Es geht um den größeren Zusammenhang innerer und äußerer Kampfkünste, in dem auch äußere Techniken zu innerer Kampfkunst werden können, zu der gemeinhin Taijiquan, Pa Kua und Hsing I gerechnet werden. Vor allem die Dreh-, Spiral-, Wurf- und Gelenktechniken des Aikido werden hier ebenso wie die in der Soloform geübten Tai Chi-Techniken zu einem subtilen Balancespiel, vollkommen frei von Blocks und von muskulärer Einwirkung auf den anderen. Dies war für die anwesenden Taiji- und Aikidoleute gleichermaßen eine große Herausforderung. Die einen hatten einen leichteren Zugang zu der hier geforderten einfühlsamen Sanftheit und den anderen waren die Dynamik und viele Techniken schon geläufiger.

Um die für dieses Spiel erforderliche „mühevolle Kraft“ zu meistern, gilt es, zuerst eine tiefe Wahrnehmung des eigenen Körpers und dann des Gegenübers zu erlangen, um schließlich aus der eigenen Mitte und Verwurzelung die Balance des anderen zu bewegen. Genauer gesagt geht es darum, sie gar nicht im üblichen Sinne zu bewegen, sondern ihr vielmehr in ihrer eigenen Bewegung zu helfen. Es gilt, mit dem eigenen Sensorium hinauszureichen, die Bewegungen des Mitspielers zu erspüren und eins damit zu werden. Wer dieses „Reaching Out“ im Partnerspiel kultiviert, tanzt bald auch die Tai Chi-Soloform in einer neuen

Etwas anzubieten, eine Bewegung aufzunehmen, zu bejahen, ihr zu folgen, ihr zu helfen und mit ihr eins zu werden; eine Kraft zu neutralisieren (statt zu blockieren), sie zu führen, zu benutzen; auszuleihen etc.

Für mich war das Cheng Hsin T'ui Shou das Missing Link zwischen Tanz und Taiji-Soloform. Inspiriert durch Taiji- und Feldenkrais-Lehrer, die selber Tänzer waren, habe ich immer viel mit Tanz experimentiert, um ein tieferes Verständnis für und „Loslassen“ in die Figuren der Soloform zu eröffnen. Daß ausgerechnet ein System „realistischer“ Kampfkunst hier die vollkommene



Qualität von Zentriertheit, Einssein und Entspannung. Dies alles hat nichts mit Koordination und schon gar nichts mit Reaktion zu tun. Beides mögen Stufen auf dem Weg sein, genauso wie das rechte Denken – aber letztlich verhindern Koordination, Reagieren und Denken das „Eins- und Totalsein“ (Ralston). Ralston spricht von der „Intelligenz der Mitte“, die sich entfaltet, wenn wir zielgebundenes Denken loslassen um ganz im Prozess gegenwärtig zu sein.

Katzenartig und geradezu tänzerisch bewegen sich die Cheng Hsin-Spieler miteinander durch den Raum. Wie Wasser. Immer nachgebend, keinen harten Punkt bietend und dabei gleichzeitig Strömungen, Mäander, Strudel, Sog und Wellen aufbauend, um jede Härte, Unaufmerksamkeit und Unbeweglichkeit des Anderen direkt in sein Entwurzeln münden zu lassen. Ausweichen und Rangehen sind hier eins, Yin und Yang in ständiger zyklischer Bewegung. In diesem Spiel transformieren sich die (Taiji-) Grundprinzipien (Entspannung, Verwurzelung, Zentrierung) zu den „Prinzipien effektiver Interaktion“ (Ralston). Einige der hier zu erforschenden interaktiven Qualitäten sind:

Verbindung herstellte, war für mich gleichermaßen erstaunlich wie letztlich doch logisch, hatte ich doch schon immer die Vision, daß Kampfkunst in Vollendung Tanz sein muß, so wie wohl die letztendliche Sehnsucht aller Kampfkünstler ebenfalls der Tanz des Lebens ist und nicht der Lebenskampf. Die Vision muß wohl zur Realität geworden sein, wenn einer sagen kann:

„Es gibt nicht so ein Ding wie Kampf, es hat es nie gegeben und wird es auch nie geben.“

(Peter Ralston)

Jenes Erlebnis von Freiwerden im Tanz jedenfalls hatte ich in den Momenten des Loslassens im Cheng Hsin T'ui Shou. Und dies ist das eigentlich Erfüllende und das, was mich ganz und gar begeistert an dieser vollendeten Form von Kontaktimprovisation. Eine Vorstellung von der ganzen Bandbreite seiner Fertigkeiten und der Einflüsse, die ihn zur Entwicklung seines eigenen „Cheng Hsin“-Systems führten, bekam

ich erst, als ich im Januar 1992 Peter Ralstons Schule in Kalifornien besuchte. Fünf Wochen wohnte und trainierte ich in der Telegraph-Avenue, die aus 68er und Hippiezeiten einen klangvollen Namen hat, zwischen Oakland und Berkley an der schönen San Francisco Bay. Das Kampfkunst-Angebot der Schule reichte von Taijiquan und Cheng Hsin T'ui Shou über Shaolin Kung Fu, Hsing I, Bagua bis zum westlichen Boxen. Selbst dieses war durchdrungen von den Prinzipien müheloser Kraft – so dass in Ralstons System gerade das Boxen die größte Herausforderung an die Entspannungsfähigkeit darstellt. Das Boxen war letztlich das, was vielleicht die innere Qualität meiner Taiji-Form am stärksten gefördert hat. Wenn ich sehr motivierte Schüler habe, verwende ich heute immer noch einen Teil des Boxtrainings als Entspannungstraining.

Gleichrangig mit der Kampfkunst-Ausbildung standen verschiedene Bewußtseinstrainings auf dem Programm der Schule, die sich „Cheng Hsin School of Internal Martial Arts and Center of Ontological Research“ nannte. (Ontologie ist die Lehre des Seins) Titel von Kursen waren u. a.: Mind Course, Contemplation Intensive, The Principles of Effective Interaction, Ontological Study Group.

Solche Trainings waren oft intensive Open-End-Veranstaltungen, die manchmal bis tief in die Nacht dauerten. Da ich als Kurzzeit-Schüler zu diesen Kursen nicht zugelassen war und die Schule recht klein war, mußte ich mich, wenn ich in der Nacht von einem Ausflug zurückkehrte, dann öfters noch einige Stunden draußen auf der Telegraph Avenue herumtreiben. Glücklicherweise gab es gegenüber einen All-Night-Long-Waschsalon in dem ich im Warmen auf einem Hocker sitzen durfte und über mein Training und mein lädiertes Knie kontemplieren konnte.

Ich wohnte auf dem Zwischenboden des kleinen Umkleieraums zwischen einer Menge verschwitzter Boxhandschuhe. Nicht das Komfortabelste, aber ich genoß es, direkt vor Ort zu sein, zur Morning-Taiji-Class von meiner Couch zu springen, immer zugegen zu sein, wenn sich tagsüber Schüler zum Training verabredet hatten und natürlich möglichst viele der abendlichen Kurse zu nutzen. Am effektivsten waren die Einzelstunden mit Peter Ralston in Cheng Hsin T'ui Shou, mit einer sehr intensiven Arbeit an den Prinzipien und interaktiven Kräften – mehrere Stunden zum Beispiel allein zum Thema „Helfen“, was mir übrigens nebenbei einige Lichter zu meiner Arbeit



als Sozialpädagoge aufgehen ließ. Überhaupt war schon dieses Kampfkunsttraining ein Bewußtseinstraining erster Güte – mit nachhaltiger Alltagsrelevanz. Ich las u. a. meine Taiji-Bibel, „Das Sensible Chaos – Strömendes Formenschaffen in Wasser und Luft“ von Theodor Schwenk, mit vertieftem Verständnis. In der späteren Auseinandersetzung mit systemischer Psychotherapie und systemischem Ansatz in Natur- und Humanwissenschaften erkannte ich die von Ralston gelehrtten Prinzipien wieder als Prinzipien der Ökologie und der Kommunikation lebender Systeme.

Peter Ralston hat entsprechend auch nicht nur Kampfkünstler ausgebildet, sondern in verschiedensten Institutionen Teams und Belegschaften zum Thema „Effektive Interaktion“ fortgebildet, wie eben die Kampfkunst im Cheng Hsin überhaupt nur ein Kapitel unter mehreren ist. In der Einleitung seines Buches „Cheng Hsin – The Principles of Effortless Power“ erwähnt Peter Ralston die intensive u. a. Zenorientierte kontemplative Arbeit, die ihn durch persönliche Transformationen und „Erleuchtungserlebnisse“ führte, ohne die die Entwicklung der Cheng Hsin-Lehren nicht möglich gewesen wäre. Wie „Taiji“ so bezieht sich auch der Terminus „Cheng Hsin“ auf eine Erfahrung, die jenseits einfacher Begrifflichkeiten liegt. „Integrität des Seins“ oder „Quelle des Seins“ sind mögliche Übersetzungen. Meine nur durch



einige Ausflüge unterbrochene Präsenz in der Schule ließ mich auch Einblick gewinnen in deren inneres System, welches sich vor allem durch ein ausgeklügeltes System der Lehrlingsausbildung auszeichnete. Dieses unterschied sich gar nicht so sehr von einer klassischen handwerklichen Lehrlingsausbildung. Jede Lehrlingsstufe mit etwa 4 bis 7 Schülern – ab ca. 17 alle Alterstufen und Berufe – hatte eigene Aufgaben im Schulbetrieb, denen mit großer Hingabe nachgegangen wurde. Vom Saubermachen, Reparaturen ausführen, Blumen stellen und Gäste empfangen über Lehrpläne erstellen, Öffentlichkeitsarbeit und anderen Aufgaben bis zu verschiedenen Stufen der Unterrichtstätigkeit. Ich habe nirgendwo sonst einen Ort kennengelernt, an dem eine so intensive Atmosphäre der Achtsamkeit geherrscht hat.

Ein bisschen zu intensiv für das normale Leben, aber in solch einer Schule durchaus förderlich für ebenso intensive Lernprozesse. Für manche junge Männer war zum Beispiel das Blumenrichten in der einen großen Vase, die den Übungsraum schmückte, eine große Herausforderung, welche sich manchmal über eine Stunde hinzog. Ich schaute mir aus dieser lebenspraktischen Kombination von Kampfkunsttraining, Bewußtseinstaining und Alltagstraining einiges ab für mein Taiji-Programm im Jugendgefängnis. Mein Gefühl, dass es sich lohnen würde, vor dem Antritt meiner Arbeit als Taiji-Lehrer im Gefängnis,

noch einmal intensiv in Ralstons Schule zu trainieren, hat sich aus diesem und manch anderen, teils schon angesprochenen, Lernschritten als sehr richtig herausgestellt.

Peter Ralston hat die Schule nahe San Francisco vor etlichen Jahren aufgegeben. Er lebt und lehrt jetzt in Texas auf dem Lande, wo er einen großen Übungsdojo aufgebaut hat und Schüler aus allen Teilen der Welt empfängt. Außerdem unterrichtet er in jedem Jahr mehrere Wochen in Holland.

Thomas Luther-Mosebach

Thomas Luther-Mosebach leitet eine Tai Chi-Schule in Gießen (www.tai-chi-in-giessen.de) und arbeitet mit Taijiquan im Bereich der Team-schulung und Streßvorbeugung für Justizbedienstete sowie in der Gewaltvorbeugung/ Friedensschulung für jugendliche Straftäter. Er bietet außerdem Wochenendseminare und Fortbildungen zu den Themen „Cheng Hsin Tui Shou“, Tai Chi Chuan und „TanzTAT“ (Fusion von Kampfkunst und Tanz) an.

[www. ChengHsin.com](http://www.ChengHsin.com)

Qigong

Für eine offene und breitgefächerte Entwicklung des Qigong – ohne von außen ernannte Prüfer

Von Manfred Folkers

Wie der Sog der Krankenkassen die Qualität des Qigong beschädigt und die Qigong-Lehrenden auseinanderdividiert

Die Aufmerksamkeit, die die deutschen Krankenkassen dem Qigong und dem Taijiquan geschenkt haben, hat möglicherweise die gesellschaftliche Akzeptanz dieser in China entwickelten Methoden beschleunigt. Gleichzeitig hat die Sogkraft dieser machtvollen Institutionen jedoch auch die Arbeit mit der Lebensenergie (Qi) verfälscht, indem sie die meditativen und geistigen Dimensionen zurückdrängt und die Vielfalt einschränkt. Die (von außen erfolgte) Einrichtung einer ‚Prüfkommission‘ für Qigong-Lehrende durch die DAK hat in weiten Teilen der Qigong- und Taiji-, ‚Szene‘ für Unruhe und Unmut gesorgt und gleichzeitig einige bedenkenswerte Aspekte der Entwicklung des Qigong in Deutschland sichtbar gemacht. Darüberhinaus zeigt dieser von Willkür geprägte Eingriff besonders deutlich, wie eng und vor allem quantitativ der Qualitätsbegriff zumindest von den Krankenkassen mittlerweile gefasst wird und wie sehr sich Elitedenken, Bürokratisierung, Zentralisierung und Kommerzialisierung hier durchgesetzt haben und den ursprünglichen Gehalt des Qigong verfälschen.

Für mich war dieser Vorstoß ein Anlass, die beiden aus dem Qigong-Bereich stammenden Mitglieder (Gisela Hildenbrand und Johann Bólts) im Dezember 2002 in einem offenen Brief zu bitten, diese Kommission wieder zu verlassen. Im folgenden Text möchte ich auf den Vorfall selbst, seine Begründung und schließlich auf seine möglichen Auswirkungen auf das Qigong und das Taijiquan eingehen. Als nach einer Reform des Gesundheitswesens die Förderung durch die Kranken-

kassen weitgehend eingestellt wurde, hat sich diese Entscheidung kaum auf die weitere Verbreitung des Qigong und des Taijiquan ausgewirkt. Im Gegenteil: Die ‚Deutsche Qigong Gesellschaft‘ und das ‚Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.‘ konnten sich zu den weitaus größten Vereinigungen in diesem Bereich entwickeln, die Zahl der Teilnehmenden an den ‚Deutschen Qigong-Tagen‘ stieg stetig, zahlreiche Qigong-Arten und Taiji-Stile wurden von den unterschiedlichsten Bildungsträgern in ihr Programm einbezogen und viele freiberuflich tätige Lehrende widmeten sich der Entwicklung und Vermittlung einer wachsenden Methodenvielfalt.

Nach einer erneuten Reform des Gesundheitsgesetzes ist es den Krankenkassen neuerdings wieder verstärkt möglich, Präventionsmaßnahmen finanziell zu bezuschussen (§ 20 SGB V). Selbstverständlich möchten die Krankenkassen (z.B. auch die DAK) kontrollieren, dass ihre Kostenbeteiligung („Die DAK bezuschusst pro Präventionsbereich ein Angebot, maximal zwei Maßnahmen aus unterschiedlichen Präventionsbereichen pro Jahr. Der Zuschuss beträgt pro Maßnahme 80% der Teilnahmegebühren, höchstens 75 Euro“ (1) in den vorgesehenen Bahnen fließt. Zu fragen ist allerdings, ob dieser Zweck die eingesetzten Mittel rechtfertigt; ob also beispielsweise die DAK bei der Durchsetzung ihrer Ziele achtsam und demokratisch vorgegangen ist. Wie im Folgenden gezeigt wird, ist dies nicht der Fall. Insbesondere hinsichtlich des Versuchs, die Ausbildungsvoraussetzungen der Lehrenden zu beurteilen, scheint die DAK hinter verschlossenen Türen eine ‚Kom-



mission' aus dem Boden gestampft zu haben, die anschließend mit der ‚Macht des Faktischen‘ ihre Qualitätsstandardvorstellungen durchzusetzen versucht – ohne Rücksicht auf die sofort einsetzende Kritik aus der Qigong- und Taiji-‘Szene‘ (die im übrigen schon seit vielen Jahren mit eigenen, auf intensiven Erfahrungen beruhenden und mit vielen Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen abgeklärten Richtlinien arbeitet) und ohne Rücksicht auf das Durcheinander, das sie in der Zusammenarbeit der Krankenkassen mit verschiedenen Bildungseinrichtungen (Volkshochschulen usw.) anrichtet.

Die von der DAK geförderten Angebote sollen „qualitätsgesichert“ sein und „von professionellen Anbietern durchgeführt werden“ (1). Wohl um auf ‚Nummer Sicher‘ zu gehen, kamen für die DAK als „anerkannte KursleiterInnen im Bereich Entspannung“, also „Hatha-Yoga, Tai Chi und Qi Gong“ (1) lediglich akademisch ausgebildete Menschen in Frage (PsychologInnen, PädagogInnen, Sozial- und GesundheitswissenschaftlerInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen sowie ÄrztInnen) (1). Nachdem in der Ursprungsbroschüre (versehentlich?) noch ein paar mögliche Nicht-AkademikerInnen (KrankengymastInnen und PhysiotherapeutInnen) einbezogen worden waren, wurden sie kurz darauf ‚mit einem Federstrich‘ wieder rausgekickt – erkennbar an einem kleinen Einlegeblatt ‚Aktualisierungen für Auflage 11/01‘.

Darüberhinaus müssen „anerkannte KursleiterInnen für Tai Chi- oder Qi Gong-Kurse“ eine „mindestens 250 Stunden umfassende zweijährige Zusatzqualifikation nachweisen“ (1). Um hier nicht nach „rein formalen Gesichtspunkten, sondern nach inhaltlichen und damit qualitativ ausgerichteten Aspekten“ vorzugehen, „hat sich die DAK schon früh veranlasst gesehen, für die Prüfung der Zusatzqualifikation der AnbieterInnen von ‚Qigong‘ fachliche Unterstützung einzuholen“ (2). Ohne sich mit den größten Organisationen (z.B. die Deutsche Qigong-Gesellschaft und das Taijiquan- und Qigong-Netzwerk) in Verbindung zu setzen, „fand die DAK geeignete Partner, mit denen sie eine vertraglich gesicherte Prüfkommision gründete“

(2), nämlich Johann Bölts (Uni Oldenburg) und Gisela Hildenbrand (Medizinische Gesellschaft für Qigong-Yangsheng in Bonn). Die spätere vehemente Ablehnung dieses Vorgehens auf einer (viel zu kurzen) großen Diskussionsveranstaltung während der 5. Deutschen Qigong-Tage Anfang Oktober 2002 konnte bei Ihnen keine Umorientierung bewirken. Selbst der damalige Wunsch der ‚Deutschen Qigong-Gesellschaft‘, in dieser Kommission vertreten zu sein, wurde von ihnen abgelehnt. „Es ist das Los der „Vorreiter“ – so Johann Bölts – „dass ein solches Handeln nicht sofort von allen verstanden wird“ (3). Außerdem seien „für die Besetzung von Fachkommissionen... Lobbyistenum und Vereinsmeierei ungeeignete Ansatzpunkte“ (3). Kritik an dieser Haltung ist für ihn „unterhalb der Besprechbarkeit“ (3). Ein ähnliches Verständnis von einer ‚offenen‘ Zusammenarbeit formulierte Ralf Kremer als DAK-Kommissionsmitglied: „Ziel dieser Gründung war zu keinem Zeitpunkt, an dieser Kommission alle in Deutschland vertretenen Kommissionen, die sich mit Qigong befassen, in ‚demokratischer‘ bzw. ‚kooperativer‘ Weise zu beteiligen“ (2). Diese Äußerungen zeigen, dass die DAK mit der Einrichtung ihrer ‚Prüfkommision‘ lediglich im Sinne ihrer eigenen Interessen konsequent handelt und sogar annimmt, damit dem Bereich Qigong einen Gefallen zu tun, indem sie vermeintlich dabei behilflich zu sein glaubt, den „Wildwuchs‘ von nicht ausreichend qualifizierten Angeboten zu beseitigen“ (2) und „einen Beitrag zur besseren Förderung des Qigong als anerkanntes Verfahren“ zu leisten, an dem „jedem Beteiligten vorrangig gelegen sein sollte!“ (2).

Die DAK (und insbesondere ihre ‚Prüfkommision‘) scheint sich also um die eingesetzten Mittel und insbesondere um die sich aus diesem Verfahren ergebenden zerstörerischen Folgen keinerlei Gedanken zu machen. Ihr geht es um eine bürokratisch handhabbare Begrenzung ihrer Bezuschussung von präventiv wirkenden Entspannungsangeboten, ohne Beachtung der durch lange gemeinsame Erfahrungen zusammengewachsenen Qigong- und Taiji-‚Szene‘ und ohne Blick auf die Auswirkungen ihres Handelns auf die wesentlichen Inhalte des Qigong.



Selbst der damalige Wunsch der ‚Deutschen Qigong-Gesellschaft‘, in dieser Kommission vertreten zu sein, wurde von der DAK abgelehnt



Eine übergeordnete Instanz kann nur in einer offenen und demokratischen Weise von den hier tätigen Organisationen und Lehrenden gemeinsam geschaffen werden

Angestrebt werden „qualitätsgesicherte Präventionsangebote“, eine „qualitätsorientierte Prüfung“, „eine Prüfung der beruflichen Grundqualifikation“ und die „Prüfung der Zusatzqualifikation im ausgeübten Verfahren“, die „dem jeweiligen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse entsprechen“ (2) müssen. Für die DAK ist ein in ihrem „Auftrag agierendes Fachgremium ein ganz normaler Vorgang“ (2), doch die geheimniskrämerisch erfolgte Einrichtung der ‚Prüfkommission‘, die elitäre Hürde ‚Hochschulstudium‘, die Ablehnung einer Zusammenarbeit mit den in diesem Bereich seit langem tätigen Gesellschaften, der behördenmäßige Umgang mit den AntragstellerInnen usw. lösen äußerst negative Effekte aus. Es werden von der DAK also Mittel und Wege angewandt, die die zentralen Inhalte des Qigong und des Taijiquan (sensible Wahrnehmungsfähigkeit, Wachheit, Konzentration, innere und äußere Harmonie, Toleranz usw.) ignorieren und sogar beschädigen, da sie einen Rahmen schaffen, der es erschwert, aufrichtig zu diesen Kerngehalten vorzudringen und ihnen zu folgen. Darüberhinaus müssen „anerkannte KursleiterInnen für Tai Chi- oder Qi Gong den traditionellen chinesischen Lebensprinzipien, die sich am freien Fluss des ‚Qi‘ und an einem (u.a.) aus der Philosophie des Daoismus gespeisten Menschenbild (Stichworte: Langlebigkeit, geistige Gesundheit und Entfaltung, Einssein mit dem Dao usw.) orientieren, wird ein typisch deutsches (um nicht zu sagen: preussisches) Korsett übergestülpt.

Der DAK geht es weder um die ‚kosmische Lebenskraft‘ Qi noch um Wuwei, weder ums Dao noch um Durchlässigkeit, weder um den Yin-Yang-Ausgleich noch um Achtsamkeit. Gefördert werden stattdessen Regulierung, Kontrolle und Kommerzialisierung sowie – vor allem – Hierarchisierung und Zentralisierung, Spaltung und Ausgrenzung. Es geht um Arbeitsplätze, Konkurrenz, Formalien und juristische Absicherungen. Es geht also – selbst wenn dies von Herrn Kremer bestritten wird – letztlich doch lediglich um die effiziente Durchsetzung eines Verwaltungsaktes. Mit anderen Worten: Es geht seinen zeitgenössischen, ‚modernen‘, eben ganz normalen deutschen Gang. Ein wei-

teres Feld menschlicher Entfaltungsmöglichkeiten im Bereich ‚Gesundheitsbildung‘ wird von mächtigen Institutionen vereinbart und ramponiert. Mit Hilfe von bürokratisch anwendbaren Normen und Strukturen werden die Inhalte und Methoden des Qigong aufgespalten, um die verwertbarsten Aspekte herauszufiltern. So wird das Schlimmste ermöglicht, was dem Qigong angetan werden kann: Es wird in eine ‚Rezeptur‘ verwandelt bzw. erscheint als eine Art ‚Medikament‘, dessen Qualität an der Menge der nachzuweisenden (und zu bezahlenden) Ausbildungsstunden und an einem akademischen Grad der Lehrenden gemessen wird. Die in Deutschland in den Bereichen Qigong und Taijiquan engagierten Einrichtungen und Einzelpersonen sind sich schon seit langer Zeit ihrer Verantwortung für eine qualitätsgesicherte und gleichzeitig breitgefächerte Entwicklung ihrer Arbeit bewusst. Eine von außen eingesetzte ‚Prüfkommission‘ ignoriert nicht nur diesen Prozess, sondern spaltet und zerstört die konstruktive Zusammenarbeit aller diesem Ziel verpflichteten Anbieter. Wenn es denn überhaupt eine übergeordnete Instanz geben soll, dann kann sie nur in einer offenen und demokratischen Weise von den hier tätigen Organisationen und Lehrenden gemeinsam geschaffen werden.

Selbstverständlich wird es für die Krankenkassen kaum möglich sein, alle Qigong- und Taiji-Angebote unbesehen finanziell zu fördern. Zumindest der DAK aber scheint es bei ihrer Auswahl nicht so sehr um eine Sicherung der Qualität des Qigong, sondern vorrangig um eine Qualitätssicherung ihres eigenen Verwaltungsapparates zu gehen – ohne Rücksicht auf die Auswirkungen auf das betroffene Methodenfeld, das sich diesem Vorgehen ganz einfach anzupassen hat. Vielleicht können sich die ‚Deutsche Qigong-Gesellschaft‘, das ‚Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland‘ u.a. glücklich schätzen, nicht in diese ‚Prüfkommission‘ aufgenommen und somit nicht als Feigenblatt und Handlanger eines fremdbestimmten Ausleseverfahrens benutzt worden zu sein.

Zum Abschluss möchte ich mir noch zwei Bemerkungen erlauben. Dieser Text ent-

hält meine persönliche Meinung, die das Ergebnis intensiver Diskussionen und unterschiedlicher Kommentare zusammenfasst. Mit der Formulierung und Offenlegung habe ich zunächst lange gezögert, mich dann jedoch dazu entschlossen, meinen Standpunkt nicht allzu schwammig, sondern möglichst prägnant erscheinen zu lassen. Ich möchte durch diese Art der Ansprache einige Aspekte der derzeitigen Situation des Qigong und des Taijiquan in Deutschland und die Handlungsweise der DAK und ihrer ‚Prüfkommission‘ einigermmaßen deutlich herausarbeiten und hoffe, damit die weitergehende Entwicklung unterstützen und dabei zu helfen, den angerichteten Schaden wieder zu beseitigen.

Darüberhinaus soll dieser Text meine Solidarität mit den zahllosen HeilpraktikerInnen und PsychotherapeutInnen, KrankengymnastInnen und PhysiotherapeutInnen, Krankenschwestern und den vielen nicht-akademischen VHS-DozentInnen usw. ausdrücken, die Qigong anwenden bzw. vermitteln; ebenso mit den Unterrichtenden, die sich ihre Qigong-Qualifikation – z.T. unsertifiziert – in China oder sonstwo angeeignet haben sowie mit den zahlreichen Lehrenden aus der ‚Altvordezeit‘, als es noch keine Qigong-Ausbildungen mit mehr als 250 Unterrichtsstunden gab. Es gibt meines Erachtens keine überzeugenden Gründe, ihre Ausbildung und ihre Arbeit von vorneherein abzuqualifizieren bzw. sie – wenn es denn schon eine Förderungsmöglichkeit gibt – als nicht unterstützenswert einzuschätzen und auszugrenzen.

Zitate aus:

- (1) DAK - Gesundheitsförderung auf einen Blick (W402-0000/10.01)
- (2) Antwortbrief von Ralf Kremer vom 16.1.2003 auf meinen offenen Brief vom 9.12.2002
- (3) Antwortbrief von Johann Böltz vom 10.1.2003 auf meinen offenen Brief vom 9.12.2002

Hintergrund

Unser Mitglied Manfred Folkers wandte sich in einem Schreiben an das Ministerium für Gesundheit und Soziales, dem er den obigen Artikel beifügte. Im folgenden drucken wir die Antwort des Ministeriums ab:

Sehr geehrter Herr Folkers, vielen Dank für Ihr Schreiben vom 17. März an Frau Gesundheitsministerin Schmidt. Durch ein Versehen ist das Schreiben erst verspätet zuständigkeitshalber an mich weitergeleitet worden. Ich bitte die Verzögerung zu entschuldigen.

Das Gesundheitsministerium plant zur Steigerung der Wirksamkeit präventiver Maßnahmen, die Regelungen zur Prävention in einem Präventivgesetz zusammenzufassen und zu ergänzen. Um Effektivität und Effizienz der Maßnahmen zu steigern, muss die Qualität der Präventivangebote gewährleistet werden. Dazu sollen klare Regelungen zur Qualitätssicherung im Gesetz verankert werden.

Wir werden in unsere diesbezüglichen Überlegungen Ihre Darstellung zum Bereich Qigong und der Qualitätssicherungsmethodik des DAK einbeziehen. Es dürfen nach unserer Auffassung keine unbegründeten Hürden errichtet und wirksame präventive Angebote durch Festlegung auf eine bestimmte Methode ausgeschlossen werden.

*Mit freundlichen Grüßen
gez. Monika Hommes
Bonn, 21. Juli 2003*

Stellungnahme vom Netzwerk-Vorstand

Nicht zuletzt im Bewusstsein über die Problematik des Herangehens an die Krankenkassen haben wir bereits auf unserer ersten Mitgliederversammlung als neuer Vorstand eigene Ausbildungsleitlinien beschlossen. Wir wollen erreichen, dass die Krankenkassen erkennen, dass wir verantwortungsbewusst unser Wissen weitergeben und im besten Sinne für die Gesunderhaltung und persönliche Entwicklung der Teilnehmenden durch die Vermittlung von Qigong und Taijiquan sorgen wollen.

Daher haben wir unsere Qualitätskriterien weiterentwickelt und geben an diejenigen, die ihnen entsprechen, Zertifikate aus, damit sie bei strittigen Angelegenheiten etwas vorzuweisen haben und sich jederzeit auf uns als Rückhalt berufen können. Wir haben die Leitlinien an die über-

geordneten Krankenkassen herangebracht, und sind Mitglied der Frankfurter Gespräche, um auch auf die Gesetzgebung einwirken zu können. Desgleichen haben wir die Bildung eines Dachverbandes unterstützt, der in Zukunft schwerpunktmäßiger mit den Behörden verhandeln kann.

Ein erster Erfolg ist die Aussage der Leitung des Verbandes der Angestellten-Krankenkassen e. V., dass die Anerkennung für förderungswürdigen Unterricht im Ermessen der jeweiligen Unterabteilung der Krankenkasse liegt, und dass die von Manfred Folkers zitierten Aussagen lediglich als Empfehlung zu begreifen sind.

Bei Schwierigkeiten vor Ort wendet Euch bitte an uns um Unterstützung!

Der Vorstand

Taiji

und die Entwicklung unseres menschlichen Potentials

Von Ralph Rousseau

M

Meine Illusion

Als ich vor 22 Jahren begann, Taiji zu lernen, war ich voll von großen Erwartungen und Hoffnungen. Ich dachte, wenn ich durch das Praktizieren von Taiji lerne, meine Energie frei fließen zu lassen und dabei aufgerichtet und verbunden mit meinem Zentrum bleiben kann, wenn ich in mir selbst Ruhe und Harmonie finde, dann werde ich ein glücklicher und zufriedener Mensch sein. Ich werde voller Energie und Freude sein und auch stark und gesund. Ich werde im Einklang mit mir und der Welt leben. Natürlich habe ich diese Gedanken nicht bewußt gedacht, aber irgendwie habe ich mir so etwas in der Art ersehnt. Im Verlaufe meines weiteren Weges auf diesem „Pfad“ ließen natürlich die Enttäuschungen nicht lange auf sich warten. Der erste große „echte“ Taiji-Meister den ich traf wirkte auf mich eher verkniffen, irgendwie gar nicht so zufrieden und mit sich selbst und der Welt in Einklang und Harmonie. Er machte auf mich eher den Eindruck eines Militärbefehlshabers, als den eines „weisen, gütigen Lehrers“ aus dem Morgenland. Das paßte überhaupt nicht in mein Konzept. Je länger ich mich in der Szene bewegte, desto klarer wurde mir, daß das intensive Praktizieren von Taiji (und Qigong) und die Entwicklung von menschlicher und emotionaler Reife sich zwar nicht gegenseitig ausschließen, aber keinesfalls unbedingt zusammengehören.

Taiji als Werkzeug

An diesem Punkt half mir das Bild, Taiji als ein Werkzeug zu sehen. Wie und wofür wir dieses Werkzeug aber benutzen, liegt an uns selbst. Wenn jemand z.B. hauptsächlich Taiji übt, um stärker und machtvoller als andere zu werden, dann kann er das vielleicht ein Stück weit schaffen, bekommt aber im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen unter Umständen Probleme. Denn wer möchte schon gerne mit jemanden zusammensein, der immer der Überlegene sein will? Wer übt, sich effektiv vor seinem „Gegner“ zu verbergen, um unangreifbar zu werden, der steht am Ende vielleicht plötzlich alleine da. Wer gar

nicht so richtig übt, sondern nur einmal in der Woche zum Taiji-Kurs kommt, um nette Leute zu treffen, wird nicht erwarten können, durch Taiji sein Leben oder seine Gesundheitsprobleme fundamental verbessern zu können. Das, was wir aus dem Taiji „herausbekommen“ entspricht dem was wir „hineingeben“. Das, was jemand hineingibt wird bestimmt von seiner Persönlichkeit und seiner Lebensgeschichte.

Ein langsamer „Entkrampfungsprozeß“ des Körpers und der Psyche

Für mich als Taiji-Lehrer ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, wie jeder Schüler dem Erlernen von Taiji völlig anders begegnet. Jeder bringt seine Persönlichkeitsstruktur und seine Lebensgeschichte mit in die Taijistunde. Genau hier liegt die Möglichkeit und die Gefahr. Die Gefahr besteht darin, daß wir irgendwann Taiji genauso machen, wie wir alles andere in unserem Leben auch machen, daß unsere Gewohnheitsmuster das Taiji übernehmen, anstatt dass das Taiji unsere Gewohnheiten und Muster verändert. Die Chance entsteht dann, wenn wir diesen Zusammenhang bewußt nutzen. Ich sehe eine Aufgabe des Taiji-Lehrers darin, den Schüler immer wieder „freundlich zu erschüttern“, damit Bewegungsgewohnheiten und Muster sich nicht dauerhaft festsetzen können. Hier kommen wir zu einem Punkt, an dem sich meiner Meinung nach entscheidet, ob das „Werkzeug“ Taiji zur Entwicklung unseres gesamten menschlichen Potentials genutzt wird, oder „nur“ zum Erlernen von Spezialfähigkeiten. Es gibt eine Verbindung zwischen den Bewegungsgewohnheiten und Mustern auf der Körperebene und dem, was man auf psychischen Ebene Persönlichkeit und in der spirituellen Welt „das Ego“ nennt. Diese Muster auf den verschiedenen Ebenen haben wir größtenteils in unserer frühen Kindheit, in Interaktion mit der Umwelt (Eltern, kulturelle Gegebenheiten etc.) gelernt. Aus diesen Lernerfahrungen entsteht ein bestimmtes Bild von uns selbst, mit dem wir uns identifizieren. Es entstehen Meinungen, Vorlieben, Abneigungen, emotionale Reaktionsmuster und damit verbunden auch Be-

wegungsmuster, Atemmuster und eine bestimmte Art, unsere Lebensenergie zu organisieren. Diese Muster sind zu einem kleinen Teil bewußt, größtenteils aber unbewußt und automatisiert. Sie bilden die Grundlage für das was wir meinen, wenn wir „Ich“ sagen und für die Art und Weise wie wir die Umwelt um uns herum wahrnehmen und mit ihr in Beziehung treten. Je enger und inflexibler diese Muster sind, aus denen wir bestehen, oder besser: für die wir uns halten, desto schneller werden wir Probleme bekommen. Diese Muster und Gewohnheiten sind immer alt, kommen aus unserer Vergangenheit und legen sich wie Schleier um unser Erleben herum. Wir aber glauben, so sei die Welt nun mal. Diese Muster sind immer mit einer inneren Anspannung verbunden. Die Persönlichkeit ist aus dieser Perspektive eine tiefe Anspannung im Inneren unseres körperlichen, emotionalen und mentalen Seins, die uns daran hindert, mit der sich ständig wandelnden lebendigen Wirklichkeit direkt in Kontakt zu treten. Deswegen ist sie nicht schlecht oder falsch, denn sie vermittelt uns das Gefühl von Sicherheit und erlaubt uns, auf einer bestimmten Entwicklungsstufe zielstrebig zu handeln und uns zu schützen. Der Weg des Wachstums besteht nun aber darin, diese Verengungen und Verkrampfungen auf den verschiedenen Ebenen langsam wieder zu lösen. Das können wir nicht erreichen, indem wir dagegen ankämpfen, denn dann erzeugen wir neuen Druck und überhaupt: wer kämpft denn da gegen wen? Im Gegenteil, wir brauchen Vertrauen und Akzeptanz. Wir können erst loslassen, wenn wir darauf vertrauen, dass wir getragen sind, dass es einen Grund gibt, der uns trägt. Auf der spirituellen Ebene werden diesem uns immer tragenden Grund verschiedene Namen gegeben: z.B. „Buddha-Natur“, „Wahres Selbst“, „Atman“ oder „Gott“. Auf der körperlichen Ebene ist es die Erde und unsere Körperstruktur, die uns, wenn wir es zulassen können, trägt. In diesem Sinne verstanden ist also Entwicklung ein langsamer Entkrampfungsprozeß auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene, bei dem die Persönlichkeit oder das Ego in vertrauensvoller Weise bemerkt, dass sie bzw. es geborgen in einem viel größeren Zusammenhang ist und sich schließlich in diesen hinein entspannt. Die Welle wird sich bewußt, dass sie Teil des Ozeans ist.

Sich das „Nichtwissen“ eingestehen

Auf der spirituellen Reise geht es nicht darum, unsere Persönlichkeit oder unser Ego effektiver und besser zu machen, ebensowenig geht es darum, es zu bekämpfen oder zu überwinden. Aus meiner Sicht geht

es darum, dass wir verstehen, wer oder besser was wir sind. Das heißt aber vor allem, uns erst einmal einzugestehen, dass wir nicht wissen wer wir sind. Wenn wir in uns hineinhorchen, dann finden wir eine „Zusammenballung“ von Meinungen, Gewohnheiten, Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und vieles mehr. Wir identifizieren uns mit Bildern über uns selbst, die man uns beigebracht hat. Wir glauben fest an ein „Ich“, das wir sind, das abgetrennt ist vom Rest der Welt und das wir schützen müssen. Das Festhalten an dieser Illusion ist die tiefe Ursache für unsere innere Verkrampfung. Ich denke, diese Einsicht ist grundlegend sowohl im daoistischen, als auch im buddhistischen Denken. Wahrscheinlich ist das Eingeständnis, nichts über sich selbst und die Welt zu wissen der Ausgangspunkt für alle echten Weisheitswege. Sich allerdings wirklich auf diese Einsicht einzulassen, ist für uns ziemlich verunsichernd und unerträglich.

„Nichtwissen“ ist für das Ego höchst unerträglich

Deswegen versuchen wir lieber, uns zu optimieren, stärker zu werden als andere, effektiver, schneller, besser, glücklicher zu werden. Und gerade hier bietet das Taiji und Qigong eine wunderbare Spielwiese. Aus psychologischer und spiritueller Perspektive kommt dem, was man Ich-Stärkung nennt, durchaus wichtige Bedeutung zu. Denn nur ein „Ich“, was sich seiner Selbst sicher ist, kann genug Vertrauen entwickeln, um sich in den größeren Zusammenhang hinein zu entspannen. Wenn Ziele wie Ich-Stärkung, Verbesserung der Gesundheit oder anderen überlegen werden aber die einzigen Perspektiven eines Weges sind, dann ist es für mich kein Weg, der zur wirklichen Entwicklung unseres menschlichen Potentials führt. Dann sind wir am Ende, wenn alles gut geht, vielleicht wirklich besonders geschickt, geschmeidig, gesund und anderen überlegen. In unserem Inneren aber immer noch unglücklich, denn das Eigentliche haben wir nicht begriffen. Hier scheint mir die buddhistische Lehre, wie sie heute vermittelt wird, eine klarere Perspektive zu geben. In vielen daoistischen Übungssystemen scheint mir doch oft das Bedürfnis nach optimaler persönlicher Gesundheit, Effektivität und Potenz mehr im Vordergrund zu stehen, als der Wunsch, die Natur unseres Seins zu verstehen und Liebe und Mitgefühl zu entwickeln.

Wie gehe ich persönlich damit um?

Ich habe auf meinem Weg das was ich im Taiji alleine nicht finden konnte, in anderen Systemen gesucht

und gefunden. Ich habe über den Umgang mit Emotionen und psychologischen Mustern in meinem Psychologiestudium und meiner Ausbildung zum körperorientierten Psychotherapeuten (Gerda Boyesen-Methode) viel gelernt. Eine Perspektive menschlichen Wachstums und spiritueller Entwicklung habe ich in der Begegnung mit buddhistischen und anderen Lehrern gefunden. Und doch ist mir im Verlauf dieses Weges das Taiji immer kostbarer geworden, denn es ist durch nichts anderes ersetzbar, enthält all diese in diesem Text angesprochenen Dimensionen und ist zugleich so wunderbar bodenständig und überprüfbar. Das Taiji ist ein guter Freund, von dem ich weiß, dass er immer da sein wird. In meinem Unterricht trenne ich erst einmal diese verschiedenen Dimensionen menschlicher Entwicklung möglichst klar. Ich denke, dass ich von den Menschen, die zu mir kommen einen bestimmten (oft unausgesprochenen) „Arbeitsauftrag“ bekomme. Wenn jemand sich zu einem Taiji-Kurs anmeldet, will er meist keine „Psychoübungen“ oder Auseinandersetzung mit seinen Beziehungsproblemen. Er will Taiji lernen, Rückenschmerzen loswerden, etwas über seinen Körper und eventuell über daoistische Philosophie erfahren. Wenn jemand sich zu einem Selbsterfahrungsworkshop bei mir anmel-

det, bekomme ich einen ganz anderen Arbeitsauftrag. Ich halte sehr wenig davon, die Dinge in der Praxis zu sehr zu vermischen. Man vermittelt dann ein bisschen Taiji, ein bisschen Esoterik gemischt mit ein paar Psychoübungen und die Schüler wissen nicht, auf was sie sich jeweils einlassen. Dennoch halte ich es aber für wichtig, eine ganzheitliche Perspektive menschlichen Wachstums zu vermitteln. Also auf den Zusammenhang hinzuweisen, dass das Loslassen von tiefen inneren Verspannungen im Körper nur möglich ist, wenn gleichzeitig ein Loslassen auf der emotionalen oder psychischen Ebene stattfindet. Ich habe das Glück, verschiedene Techniken gelernt zu haben. Daher biete ich, in meiner Schule neben Taiji und Qigong, auch Selbsterfahrungs-, Meditations- und Push Hand-Gruppen an. Außerdem besteht die Möglichkeit zur psychotherapeutischen Einzelarbeit. Dann wissen die Leute was auf sie jeweils zukommt und können wählen.

► **Ralph Rousseau**

Körperorientierter Psychologe und Lehrer für Taijiquan in Saarbrücken
e-Mail: Ralfrousseau@web.de



Taiji

Seminar in Taunusstein

Von Stefan Frey



Vom 12. bis 21. September 2003 weilten die beiden Tai Chi-Meister Xu Guo Ming (aus San Francisco) und Wang Zhi Xiang (aus Shanghai) in Taunusstein, einem kleinen Städtchen nördlich von Wiesbaden. Schon seit 1996 lädt der Taunussteiner Tai Chi-Verein Meister Xu ein. Im Frühjahr kommt er alleine, im Herbst bringt er meistens einen bekannten Meister aus Shanghai mit (1998 Ye Xiao Long, 1999 - 2001 Wang Hao Da, seit 2002 Wang Zhi Xiang).

Wer sind die Meister?

Xu Guo Ming, den jeder einfach „Georg“ nennt, ist ein wandelndes Lexikon, was die chinesischen Kampfkünste betrifft: er praktiziert den Chen-Stil (Goldme-

daillen-Sieger in China, 1984), den Yang- und den Wu-Stil. Darüber hinaus ist er Experte des „Lan Shou-Systems“ (einer „halbinneren“ Shaolin-Kampfkunst), des „6-Harmonien-Hsing-Yi“ sowie des Bagua. Meister Xu lebt seit 1981 in San Francisco. Er unterrichtet in den USA, in Deutschland, Großbritannien, Italien, Dänemark und Japan. Wang Zhi Xiang ist ein vergleichsweise junger Meister mit seinen knapp über 40 Jahren. Er ist Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin und arbeitet seit 20 Jahren an einem Krankenhaus in Shanghai. Außerdem ist er ein Meister der Kalligraphie. Seine Fähigkeiten im Pushhands sind in Shanghai schon legendär. Er praktiziert den Yang-Stil, den Wu-Stil, den Chen-Stil und Hsing-Yi.

Demo-Show

Wie jedes Jahr wurde das Herbstseminar mit einer Demonstrationsshow im Taunussteiner Bürgerhaus eröffnet. Der Tai Chi-Verein aus Taunusstein führte die Yang-Form sowie die 8-Brokatate vor. Danach zeigten die beiden Meister ihr Können. Es war ein seltener Genuss, so viele verschiedene Formen zu sehen: den Chen-Stil, Chen-Schwert, den Yang-Stil, die „Natural-Form“ und die „Fighting-Form“ des Yang-Stils, den Wu-Stil, einige „lines“ aus dem Hsing Yi, einige Basissegmente des Bagua sowie eine Lan Shou-Form. Zu jeder Form wurden verschiedene Kampfanwendungen erklärt und demonstriert.



Seminarinhalte

Am ersten Seminartag wiederholten wir die Chen-Schwertform, die wir im März 2003 bei George gelernt hatten. An den folgenden Tagen lag der Unterrichtsschwerpunkt auf dem Yang-Stil, von dem wir den ersten Teil der Form lernten. An zwei Nachmittagen beschäftigten wir uns mit Pushhands. Und am letzten Sonntag übten wir uns in der so genannten „Natural Form“ des Yang-Stils. Beide Meister gehen in ihrem Unterrichtsstil sehr auf die Bedürfnisse von uns westlichen Menschen ein: viel Theorie, Fragen werden zugelassen und beantwortet.

Nach George und Wang werden im traditionellen Taijiquan drei Stufen unterschieden:

1. die Grundschule (entsprechend dem „Jing“): Aufbau der Körperstruktur. Aufbau der „gemischten Kraft“ aus Knochen, Sehnen, Bändern, Muskeln und Energie. Die Technik steht im Mittelpunkt. Es geht um körperliche Bewegung, Stärke und Geschwindigkeit.
2. Oberschule (entsprechend dem „Qi“): Das Neijing, die innere Kraft stehen im Mittelpunkt. Darüber hinaus das „Dantian-Jing“, das „Zhon Ding-Jing“. Und das Prinzip „leer und voll“.

Es geht um Qi-Kraft und Qi-Geschwindigkeit. Hier gibt es viele verschiedene Stufen des Könnens.

3. Universität (entsprechend dem „Shen“): Es geht um die Kraft des Raumes, um das „SE“: Die Schwerkraft wird zu Energie. Keine Schnelligkeit, keine Technik, keine Stärke. Das Yi, die Willenskraft kontrolliert und bewegt den Raum, dehnt ihn aus, lässt ihn kollabieren. Um es in den Worten von George zu sagen: „Yi covers Qi“. Auf dieser Stufe agiert Meister Wang.

Für alle drei Stufen wurden im Laufe der beiden Wochenend-Seminare verschiedene Übungen gezeigt, um die einzelnen Fähigkeiten einzustudieren bzw. einmal zu erspüren – und damit eine Idee zu gewinnen für das weitere eigene Training. Am spektakulärsten waren die Übungen, als es um die Steuerung der Willenskraft, des Yi ging.

Mit Worten lässt sich das kaum beschreiben. (George sagt über Meister Wang: „I call him a Kung Fu magician“). Meister Wang ist in der Lage Yi und Qi zu trennen. Er kann Energie wellen durch den Raum fließen lassen und „Löcher“ im Raum kreieren, in die man dann hineinfällt.

Für alle Teilnehmer des Workshops waren diese Erfahrungen einfach sensationell.

Ausblick

Im nächsten Jahr bietet sich erneut die Gelegenheit, diese beiden außergewöhnlichen Meister kennen zu lernen. George kommt im März allein nach Taunusstein, im September 2004 werden beide Meister wieder zu Gast sein.

Links

- www.taozentrum-frankfurt.de
- www.tai-chi-verein-taunusstein.de
- www.susanamatthews.com/George%20Xu%20Home%20Page.htm

Taiji für die Seele

Ein Workshop mit Laura Stone

Von Gaby Kumm

Ein Freund hat einmal gesagt: „Stell dir vor, du bist der Fahrgast einer Kutsche. Die Pferde sind deine Seele, der Kutscher ist dein Geist und die Kutsche ist dein Körper. Du erreichst dein Ziel nur, wenn die Pferde gut gepflegt werden: geliebt, gefüttert und erzogen, wenn die Kutsche gepflegt wird: gewartet und geschützt und wenn der Kutscher sich pflegt: nüchtern ist, ausgeschlafen und genährt. All das braucht Zeit, Aufmerksamkeit, Liebe und Geduld, aber vor allem das Wissen darüber, und die Erfahrung damit, wie sich diese Voraussetzungen schaffen lassen.“

Viele von uns haben ihren Körper schon gebeugt, lange bevor wir in der Lage waren darüber nachzudenken, so wie viele ihre Seelen gut abgeschlossen haben, um sie vor Gewalt und Feinden zu beschützen. Nun nutzen sie ihren Geist, um sich mit viel Aufwand und Arbeit von diesen Wahrheiten abzulenken. Über Himmelfahrt diesen Jahres von Mittwoch bis Sonntag habe ich mich auf dem Workshop von Laura Stone im niederländischen Deventer wieder an diese „Kutschfahrt“ erinnert. Ich habe durch Lauras Wissen und ihre Erfahrungen eine Idee davon bekommen, wie ich diese drei Teile von mir, die nur gemeinsam ein Ganzes ergeben, pflegen kann, um mich meinen Zielen zu nähern. Bei ihr lernten wir, uns zu erlauben, uns Zeit zu nehmen, wir lernten sanft mit uns zu sein und aufmerksam hinzusehen. Sie schuf uns Raum, um mit uns selbst und anderen liebevoll und geduldig sein zu können.

Diese vier Tage bei Laura haben mir für einen langen Zeitraum Energie gegeben und wichtige Grundsteine für immer gelegt. Der Workshop begann mit einem gemeinsamen Abendessen. Viele aus der Gruppe kannten sich aus dem Vorjahr und sofort wurden herzliche, liebevolle Erinnerungen wach. Die Vorfreude auf die Zeit, die uns erwartete, war wirklich groß. Während dieser Tage kochte Michel Bouteville für uns aus dem „Kochbuch der fünf Elemente“. Neben der gekonnten Zubereitung wusste er über die Stärken

und Schwächen der verschiedenen Nahrungsmittel eindrucksvoll zu berichten. Er kommt vom Qi Gong und gab uns mit einigen kleinen Übungen auch in diesem Bereich einen interessanten Einblick.



Noch am selben Abend begannen wir unter freiem Himmel mit der Taijiquan – Form und ersten Übungen. An den folgenden Tagen trafen wir uns jeweils um 7.45 Uhr zur Form. Anschließend meditierten wir in einem eigens dafür schön gestalteten Raum. Einige begeisterte Langschläfer gesellten sich erst später zum gemeinsamen Frühstück dazu. Darauf folgte ein netter Spaziergang über den Fluss in den Park. Nach der Form begannen die Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. In diesen Übungen, in denen es auch immer wieder um unser Wohlbefinden ging, vermittelte uns Laura vorrangig, ohne Druck, Kraft oder gar Gewalt und ohne Intention zu handeln. „Drücke nicht gegen den anderen, klebe an ihm und folge der Struktur seines Körpers.“ Wir lernten, die Energien aus dem Boden und die Energie des Partners zu spüren und zu nutzen. In diesen Tagen wuchs unsere Fähigkeit, sich auf den Anderen einzulassen, zu vertrauen und eine Verbindung zu schaffen. Wir konzentrierten uns darauf, uns selbst und dem Anderen gegenüber aufmerksam und rücksichtsvoll zu sein, nicht über unsere Grenzen zu gehen und klare Informationen

zu senden. Eine sich wiederholende Übung war das sogenannte „pushen und einfrieren“. Nachdem ich meinen Partner gepusht habe, verharre ich bewegungslos in der Körperhaltung, in der ich mich am Ende meines Pushes befinde und der andere pusht mich aus dieser Lage, um anschließend selbst zu verharren. Hier konnten wir in Ruhe und gezielt beobachten, wo wir uns aus dem Gleichgewicht pushten oder wo wir Schwachstellen anboten.

Von Tag zu Tag spürte ich bei mir und den anderen zunehmend Entspannung, Selbstvertrauen und Freude. Die Mahlzeiten und die Übungen der zweiten Tageshälfte fanden im selben Raum statt. Ein großer, heller Raum mit einer Glaswand und Zugang zum Hof. Zum Mittag wurden wir mit vielen verschiedenen, schmackhaft hergerichteten Gemüsesorten, Salaten, ausgefallenen Getreidezubereitungen, Nüssen und Kernen verwöhnt.



Nach einer Mittagspause von zwei Stunden begannen wir mit der Form in verschiedenen Varianten, z.B. jeder Schritt der Form ist ein Tritt (Standfestigkeit) oder vor jedem Schritt den Fuß an den anderen ziehen – dies mit Tempo (Rhythmus) oder sogar links herum, was wirklich höchste Konzentration forderte. Ein Schwerpunkt der dann folgenden Übungen war, mit Hilfe der Kraft unserer Gedanken und unserer Bedürfnisse, auf den anderen einzuwirken. Andere Übungen dienten der Kontaktaufnahme (alle bewegen sich durch den Raum und jeder tritt mit jedem auf individuelle Weise in Kontakt) oder der Begrüßung untereinander. Nach dem Abendessen folgte unser Spaziergang zur Wiese – ein kleines Ritual dieser Tage – zum freien Pushen im Park. Hier konnten wir versuchen, die neu erworbenen Kenntnisse anzuwenden. Alle Tage folgten diesem Muster mit neuen, sowie vertrauten Übungen und Anwendungen. Am Sonntag nahmen wir uns nach dem Mittag ausgiebig Zeit für einen angemessenen, achtsamen Abschied, am Ende dieser umfangreichen, gemeinsamen, intensiven Erfahrungen und Gefühle. Wir saßen im Kreis und jedem

wurde ein Zeitraum gewidmet, in dem alle Gelegenheit hatten, ein persönliches Wort an ihn zu richten. Hier wurde viel Annahme, Interesse und Wärme verteilt und empfangen.

Am Ende dieses Workshops fühlte ich meine Seele, meinen Geist und meinen Körper vielfältig gepflegt. Ich fühlte mich genährt, gewachsen, gehalten und gesehen. Ich nahm ein reiches Bündel an Energie, Kraft und Liebe mit nach Hause. Ich freue mich aufs nächste Mal. Danke.

► **Weitere Informationen:**

Das nächste „Push Hands 4 Days Intensive Training“ ist vom 19.05 bis 23.05.04 in Deventer. Um mehr Informationen wendet euch bitte an:
 „The Studio – Laura Stone, T.G.Gibsonstraat 33,
 7411 RP Deventer Niederlande.
 Tel: 0031-570-615653;
 email:laurastone@welstone.nl · www.welstone.nl

Kunst im Fluss der Bewegung

Empfinden, Erleben und Ausdrücken von Schönheit

Von Cornelia Rauch

A

m 25. und 26. Oktober fand in Hamburg das Forum „Kunst im Fluß der Bewegung“ statt. Lauren Smith hatte die Idee, einen Einblick in die Begegnung chinesischer Bewegungskünste mit anderen Kunstformen zu bieten. „Ein Leitfaden all dieser Künste ist das Empfinden, Erleben und Ausdrücken von Schönheit, dem wir uns durch ständiges Üben und ständigen Austausch nähern können“, so sagte es das Programm, von dem sich viele Taijiquan- und Qigongfreunde und Künstler angesprochen fühlten.

So waren die an diesem Wochenende angebotenen Annäherungen entsprechend vielfältig und spannend. Was haben Salsa, Flamenco und an-

dere Tanzformen mit Taijiquan gemeinsam? Verändert Qigong das eigene Musizieren? Wie unterstützt musikalische Begleitung mit Harfe oder Saxophon die Bewegungskünste? Wie werden Zeichnen, Malen und Kalligraphieren von Taijiquan und Qigong inspiriert? Welche Energien finden wir an verschiedenen Orten und wie beeinflussen sie unser Sein? Insgesamt 19 ReferentInnen boten in ihren Workshops die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu diesen Themen zu machen und eigene Antworten zu finden.

Zwischen den Workshops gab es immer wieder die Gelegenheit, die Begegnung von Kunst und chinesischen Bewegungskünsten als Zuschauer



Luis Molera



Zuzane Sebková-Thaller
und Christine Högl



Daniel Grolle-Muscovici und Assistentin

zu verfolgen. Die Kalligraphie-Performance von Petra Hinterthür und eine Lesung chinesischer philosophischer Texte von Lauren Smith luden zum Sehen, Hören und Nachdenken ein. Berührend und begeisternd zugleich war eine Darbietung von jugendlichen Tänzern unter der Leitung von Susan Batchelor, die aus Hessen angereist waren. Sie zeigten eine choreografisch eindrucksvolle Verschmelzung von Tanz, Taijiquan und Karate. Umrahmt war das Ganze von einer Ausstellung mit Zeichnungen, Skulpturen, Fotografien und Kalligraphien zum Thema.

Anwesenden die Möglichkeit, auch die Kunst der menschlichen Begegnung zu üben. Den Abschluß des Wochenendes bildete eine ungeplante Kunst-Begegnung. Bei der Vorführung des Videos „Touch“ von Joke van Katwijk fiel der Ton aus. Spontan erklärte sich Petra Thelen bereit, den für sie unbekanntem Film mit dem Saxophon zu begleiten.



Lois Molera

„Es liegt an uns Menschen... einen Weg zu bahnen vom Unsichtbaren und Unfassbaren hinein in die begrenzte und vergängliche Welt der Form, Farbe, des Kluges und der Bewegung.“ (Zitat aus dem Programmheft). Von den vielen Menschen, die an der Vorbereitung und dem Gelingen dieses Wochenendes beteiligt waren, konnten hier nur wenige genannt werden. Sie alle haben mit viel Engagement dazu beigetragen, uns, den Beteiligten, einige Schritte auf diesem Weg zu zeigen und die Lust auf weitere Kunstbegegnungen zu wecken.

Alle hier abgebildeten Fotos mit freundlicher Genehmigung von Loni Liebermann



Lauren Smith und Giles Busk



Petra Hinterthür und Elke Klose



Die Organisatoren

Bei der Gala am Samstag Abend zeigten die Referenten mit unterschiedlichen Vorführungen ihre Begegnung mit Tanz, Musik und Kampfkünsten. Die anschließende Tanzparty mit dem Trio Veronica Gonzales bot dann allen

7. Treffen für Taijiquan und Qigong

für die Region Neue Bundesländer vom 31.10. bis 02.11.2003

I

Von André Weckert

Im ausgehenden Herbst fuhr ich in den Harz. In Erwartung von Eis und Schnee hatte ich mich mit Winterreifen von der Ostsee auf die Fahrt gemacht. Erwartet wurde ich jedoch von einem goldenherbstlich warmen Wetter. Man hat einige Mühe den Weg nach Alterode zu finden. Aber letztlich war mit der Evangelischen Heimvolkshochschule ein Seminarort erreicht, der für alle Umstände entschädigte. Im Grünen gelegen, mit Aussicht auf die ersten Berge des Vorharzes war die idyllische Anlage der optimale Rahmen für ein derartiges Beisammensein. Hier fanden wir Unterkunft und Verpflegung in der angeschlossenen Pension.



Allein der Umstand der räumlichen Nähe zueinander und zur Natur schuf schon ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und erzeugte eine ruhige, freundschaftliche Atmosphäre, auf die man sich bei solchen Veranstaltungen schon im voraus freut.

Sonja Blank hatte nach Alterode eingeladen, alles perfekt organisiert und ca. 40 interessierte Taiji-Spieler und Qigong-Übende waren ihrem Angebot gefolgt. Auch wenn dies ein Treffen der Region Neue Bundesländer sein sollte, kam die Mehrzahl der Anwesenden aus der unmittelbaren Umgebung. Nur wenige hatten mehr als 50km Fahrt auf sich genommen. Das Programm wäre es wert gewesen. Von Freitagabend bis Sonntagmittag erwartete uns eine Vielfalt von Übungseinheiten zu Taiji und Qigong in den beiden großen Seminarräumen des Hauses.

Neun Referenten gaben uns Anregungen für die eigene Übungs- bzw. Unterrichtspraxis. Vormittags zwei Workshops zu 1 1/2 h sowie eine große Einheit über 3 1/2 h am Nachmittag waren geplant.

► Körperreinigende und stärkende Übungen mit Betonung der Wirbelsäulenbewegung aus dem Chan Mi Gong und Jing Gong erfuhren wir durch Dr. Gabriele Schäfer (Halle).

- ▶ Frank Peter (Neuruppin) stellte Übungen aus dem Wudang Qigong und speziell deren Einsatz im therapeutischen Bereich vor.
- ▶ Mit einem geradezu entrückten Lächeln kamen die Teilnehmer aus dem Seminar von Angelika Buzmann (Machern). Sie hatte ihnen Einblick in ihr Qigong der Vier Jahreszeiten gegeben und exemplarisch dazu die Spätsommer-Übungen.
- ▶ Auch bei Sonja Blank lag das Hauptaugenmerk auf der bewussten Arbeit mit lockerer Wirbelsäule und damit dem Erreichen eines festen Standes in der Taiji-Form.
- ▶ Stockgeschmeidig: Als Erweiterung zu den Handformen versuchte Martin Neumann (Quedlinburg) durch einfache Grundübungen ein erstes Vertrautwerden mit dem Stock anzuregen. Dieser Workshop fand sogar auf der Wiese vor der Pension statt, was besonders heilsam für die Lampen im Seminarraum war.

Samstagnachmittag war eine große Taijiquan-Einheit angesetzt.

- ▶ In der einen Gruppe probierten wir mit Thomas Kirchner (Jena) stilübergreifende Übungen zum Wurzeln und Sinken übertragbar auf alle Formen oder Push-Hands
- ▶ Giles Busk (Chemnitz) versuchte mit uns die interessante Frage zu klären, wie kann ich mit Hilfe des Taiji-Push-Hands lernen Druck aufzunehmen und dennoch offen und kommunikativ zu bleiben, um einen Konflikt zu entschärfen und den Kontakt zu meinem Gegenüber zu erhalten?
- ▶ Taiji und Qigong im Alltag: Dr. Karin Scheibal (Oschersleben) zeigte, dass Taiji und Qigong sehr wohl Anleitungen für das „normale“ Leben enthalten. Qigong-Übungen für Schulkinder sowie auch die Sensibilisierung für die Bewegungen im Alltag waren Hauptinhalt ihrer Stunden.
- ▶ Als Ergänzung zum klassischen Taiji/Qigong stellte Marion Glogowsky-Preuß (Berlin) Pilates-Übungen zur Vitalisierung des Beckenbodens und Bauch u. a. mit Hilfe des Chi-Balles vor.

Um auch keine Minute ungenutzt zu lassen, war am Abend zusätzlich eine Netzwerkversammlung anberaumt. Wer danach immer noch nicht todmüde ins Bett fiel, traf sich im Keller auf ein Bier oder eine Runde Push hands.

Als am frühen Sonntagnachmittag mit ein wenig Wehmut Abschied genommen wurde, war das allgemei-

ne Resümee, bei einer gelungenen Veranstaltung dabei gewesen zu sein, die hoffentlich in der Zukunft noch mehr Achtung durch die Region Neue Bundesländer und darüber hinaus erfährt.

JETZT ERHÄLTlich:

Taijiquan-Lilun Arbeitsheft 1 zur Theorie des Wu-Stil Taijiquan:

Chinesische Schriftzeichen für Anfänger



zu beziehen bei:
Martin Bödicker
Tai Chi-Center Bilk
Fon/Fax: 0211-31 99 29
Email: boedick@hsp.de



Tai Chi Studio präsentiert:

Neues Video/ DVD: Form, Push Hands, Anwendungen der gesamten Form & Tai Chi Boxen mit Nils Klug.
Trailer und Infos: www.tai-chi-studio.de
Voraussichtlich erhältlich ab Mitte Dezember 2003

13.-22.02.2004 Internationales Push Hands Treffen
Web: www.push-hands.de



31.07.-6.08.2004: Cheng Man Ching Forum
Web: www.chengmanching-forum.info
Frühbucherrabatt bis 31.12.2003!

Flyer und nähere Informationen:

TAI CHI-STUDIO, Nils Klug
Zur Bettfedernfabrik 1, 30451 Hannover
FON 05 11 45 35 75, FAX 45 35 85
MAIL: info@tai-chi-studio.de



Als Gegengabe

O Lebens Neige, nur noch lichte Stille.
Der tausend Dinge ledig ward das Herz.
Nun ließ von allem, was ich sann der Wille;
Gelassen geh den Weg ich wälderwärts.

Ein Wind aus Arven bläst des Gürtels Band,
Und auf dem Saitenspiel glüht der Mond.
Du fragst, ob sich das Leben lohnt -
O horch: das Lied des Fischers überm Sand.

Wang We

Oft gestellten Fragen

In Gesprächen mit Netzwerkern tauchen immer wieder Fragen auf, die wir als Vorstand im folgenden zusammenfassend zu beantworten suchen:

► Erkennen die Krankenkassen das Netzwerk-Zertifikat an?

Nachdem bereits viel Worte über den Umgang der Krankenkassen mit Taijiquan und Qigong gemacht wurden (s. Manfred Folkers Beitrag auf S. 16), gibt es auch da erfreuliche Entwicklungen. Nach Aussage der Krankenkassen ist man dabei, die „gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen“ weiterzuentwickeln. In dem neuesten Papier vom 23.9.2003 gibt es zu dem für uns strittigen Punkt der Forderung nach den sogenannten Primärberufen neue Aussagen, die diese Forderung etwas abschwächen. Es heißt da jetzt:

„Grundsätzlich müssen die Anbieter neben der Berufserfahrung im jeweiligen Fachgebiet über pädagogische, methodische und didaktische Kompetenzen verfügen.“

Wir wissen von Kollegen etwa aus Sachsen/Anhalt, Mecklenburg/Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig/Holstein und Hessen, dass ihre Netzwerk-Zertifikate anerkannt wurden und u.a. ausschlaggebend dafür waren, dass ihre Kursteilnehmer einen Zuschuß zu den Kurskosten bekamen.

Wir empfehlen bei euren Kontakten mit den Krankenkassen auf diese Tatsache hinzuweisen. Wir haben in einem Schreiben an dem Spitzenverband der KK bereits darauf hingewiesen, dass sich das Netzwerk für Qualitätssicherung einsetzt und aus diesem Grund die AALL entwickelt hat, die ihrerseits auch ständig weiterentwickelt werden. Fügt also euren Anträgen auch ein Exemplar der AALL in neuester Fassung bei. Die Fragen von Qualitätsmanagement und -kontrolle sind heute in aller Munde und spielen auch bei den Entscheidungsträgern eine wichtige Rolle. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, seine Kurse zu dokumentieren (Lehrziel, Anwesenheit, durchgeführte Übungen, evtl. Probleme), um die eigene Arbeit transparent zu machen. Bezuschusst werden pro Versichertem 90% der Kursgebühr und höchstens 75 Euro.

► Ist der neu gegründete Dachverband ein Berufsverband und kann ich da Mitglied werden?

Der am 11.9.2003 in Göttingen gegründete Deutsche Dachverband für Qigong und Taijiquan vertritt verschiedene Vereine und Ausbildungsinstitute. Er soll vor allem gesellschaftspolitisch tätig sein und Kriterien erarbeiten, die für die gesellschaftliche Anerkennung von Taijiquan und Qigong bundesweit wichtig sind. Eines seiner Ziele ist es, sich für die Schaffung und Anerkennung des Berufes Lehrer für Taijiquan und Qigong einzusetzen. Da die Berufe noch nicht als anerkannte Berufe existieren, ist es vielleicht verfrüht, von einem Berufsverband zu sprechen.

Das Netzwerk ist Mitglied des Dachverbandes und somit sind seine Mitglieder in diesem vertreten. Wir setzen uns dafür ein, dass die Netzwerk-Zertifikate automatisch vom Dachverband anerkannt werden. Da der Dachverband noch jung ist, müssen Strategien zur Umsetzung seiner Aufgaben erst noch entwickelt werden.

Zur Mitgliedschaft: Mitglieder können nur Ausbilder, Ausbildungsinstitute oder Vereine werden. Ausbilder, die Netzwerk-Mitglied sind, haben einen günstigeren Jahresbeitrag.

► Was ist, wenn meine Qualifikation nicht reicht für die Zertifizierung als Lehrer entsprechend den AALL?

In den AALL sind die Ausbildungszeiten und -inhalte als Richtlinie festgehalten. Wenn die bisher erhaltene Ausbildung nicht den entsprechenden Zeitumfang hatte, ist es in der Regel sinnvoll, den Ausbilder nach weiteren Qualifizierungsmöglichkeiten zu fragen. Im Netzwerk gibt es eine Reihe von Lehrern, die Aus- und Fortbildungen anbieten. Darüber hinaus bieten sowohl die Deutsche Qigong-Gesellschaft als auch die Daoyin-Yangsheng-Gesellschaft Baukastensysteme an, die eine Ausbildung bei verschiedenen Lehrern ermöglichen.

Im Taijiquan-Bereich sollte die Ausbildung in der Kernform eines Familienstiles möglichst bei einem Lehrer abgeschlossen werden. Für weitere Qualifikationen kann man sich an einen Ausbilder des Netzwerkes oder des Deutschen Dachverbandes wenden. Im kommenden Jahr werden wir auch Ausbilder zertifizieren und die jeweils aktuelle Liste veröffentlichen.

Da das Netzwerk-Zertifikat nur drei Jahre Gültigkeit besitzt, müssen zur Beantragung für dessen Verlängerung Nachweise über Fortbildungen unaufgefordert eingereicht werden. Als Fortbildungen gelten auch Netzwerk-Treffen und -Kongresse, sowie ausgeschriebene Fortbildungen von zertifizierten Lehrern. Darüber hinaus werden auch Fortbildungen von Lehrern mit internationalem Ruf anerkannt.

► Was muss ich tun, damit mein Ausbildungs- oder Fortbildungsangebot vom Netzwerk anerkannt werden?

Für die Anerkennung als Ausbilder muß das Curriculum der Ausbildung eingereicht werden. Darin sollte eine Übersicht über die Themen und den dafür verwendeten Zeitaufwand enthalten sein. Die eigene Laufbahn als Lehrer und Ausbilder sollte dokumentiert sein. Für die Anerkennung als Fortbildung ist das Skript einzureichen mit den Lehrinhalten und den Schritten zu deren Umsetzung.

LehrerInnen mit Zertifikat des Netzwerkes (Stand 30.10.03)

- ▶ Auerbach, Christian**
 Mühlenbergring 1,
 37120 Bovenden,
 Tel. 05594-261
- ▶ Becker, Karla**
 Claudiusstr. 1, 04157 Leipzig,
 Tel. 0341-90 95 986
- ▶ Blank, Sonja**
 Friedrich-Ebert-Str. 57,
 35457 Lollar,
 Tel. 06406-76 408
- ▶ Börnchen, Thomas**
 Brucknerstr. 35,
 22083 Hamburg,
 Tel. 040-278 003 35
- ▶ Bouteville, Michel**
 Hofstätt 1,
 83569 Vogtareuth,
 Tel. 08031-78 06 00
- ▶ Brodziak-Mudra, Ute**
 Am Stadtpark 6,
 31655 Stadthagen,
 Tel. 05721-33 32
- ▶ Busk, Giles**
 Lohrstr. 40, 09113 Chemnitz,
 Tel. 0371-44 45 183
- ▶ Buzmann, Angelika**
 Schloßblick 16,
 04827 Machern,
 Tel. 034292-76 480
- ▶ Dreyer, Axel**
 Talstr. 38, 79102 Freiburg,
 Tel. 0761-702353
- ▶ Ebel, Hell**
 Katharinenstr. 98,
 49078 Osnabrück,
 Tel. 0541-409684
- ▶ Fels, Ulla**
 Henriettenstr. 40a,
 20259 Hamburg,
 Tel. 040-497760
- ▶ Geibig, Gudrun**
 Tauberstr. 6,
 63741 Aschaffenburg,
 Tel. 06021-421203
- ▶ Golletz, Renate**
 Diessemer Str. 65,
 47799 Krefeld,
 Tel. 02151-801672
- ▶ Grolle-Moscovici, Daniel**
 Am Weiher 19,
 20255 Hamburg,
 Tel. 040-4015486
- ▶ Heinrich, Norbert**
 Ritterplan 4, 37073 Göttingen,
 Tel. 0551-55428
- ▶ Huth, Susanne**
 Neugrabenweg 43,
 66123 Saarbrücken,
 Tel. 0681-3906458
- ▶ Kießwetter, Dieter**
 Teutoburger Str. 267
 46119 Oberhausen
 Tel. 0208-609656
- ▶ Kirchner, Thomas**
 Dorfstr. 24a, 07751 Jena,
 Tel. 03641-825508
- ▶ Klug, Nils**
 Zur Bettfedernfabrik 1,
 30451 Hannover,
 Tel. 0511-453575
- ▶ Kobisch, Waltraut**
 Brobecker Str. 109,
 45475 Mühlheim,
 Tel. 0208-756150
- ▶ Krafft, Brigitte**
 Riederstr. 115,
 27321 Thedinghausen,
 Tel. 04204-7931
- ▶ Lafrentz, Detlef**
 Alte Holstenstr. 69,
 21029 Hamburg,
 Tel. 040-2509296
- ▶ Luther-Mosebach, Thomas**
 Friedrich-Ebert-Str. 57,
 35457 Lollar,
 Tel. 06406-76408
- ▶ Lux, Petra**
 Landsberger Str. 35,
 04157 Leipzig,
 Tel. 0341-9114053
- ▶ Niesters, Ralf**
 Westwall 160, 47798 Krefeld,
 Tel. 02151-787678
- ▶ Oberlack, Helmut**
 Isestr. 59, 20149 Hamburg,
 Tel. 040-487134
- ▶ Plötz, Michael**
 Schäferstr. 18,
 20357 Hamburg,
 Tel. 040-406455
- ▶ Schmitt, Sabine**
 Stegemühlenweg 11,
 37083 Göttingen,
 Tel. 0551-703599
- ▶ Smith, Lauren**
 Karlstr. 45, 48429 Rheine,
 Tel. 05971-82827
- ▶ Stein, Rafaela**
 Leibnitzstr. 52, 55118 Mainz,
 Tel. 06131-672533
- ▶ Stelling, Sylvia**
 Osnabrücker Str. 22,
 10589 Berlin,
 Tel. 030-3495270
- ▶ Wünnenberg, Ulrike**
 Meilenhofenstr. 18,
 84048 Mainburg,
 Tel. 08753-1515

6. Deutsche Qigong-Tage

**Der innere Weg der Heilung –
24. - 26. September 2004 in Hamburg**

Im nächsten Jahr veranstaltet das Netzwerk gemeinsam mit den Kolibri Seminaren (die auch Mitglied im Netzwerk sind) die 6. Deutschen Qigong-Tage. Wilhelm Mertens hat sich bereit erklärt für das Netzwerk die Organisation zusammen mit Foen Tjoeng Lie von den Kolibri Seminaren zu leiten. Im Organisationsbeirat sind noch Petra Hinterthür, Dr. Michael Plötz und Helmut Oberlack. In den letzten Jahren ist die Größe der Qigong-Tage enorm gewachsen. Wir rechnen mit einer Teilnehmerzahl zwischen 400 und 500. Die Qigong-Tage werden in Kooperation mit dem Sinologischen Institut der Uni Hamburg durchgeführt. Dadurch ist es uns gelungen, die Qigong-Tage zentral in Hamburg gelegenen Räumlichkeiten der Sinologen durchführen zu können (direkt neben dem Hauptgebäude der Uni am Fernbahnhof Dammtor). Diese Qigong-Tage haben das Motto: „Der innere Weg der Heilung“. Unter diesem Motto werden die Vorträge und Workshops den inneren Aspekt des Qigong, den Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung und die damit verbundene innere Heilung, in den Vordergrund stellen. Dieses Motto ist gewählt worden, um bei der derzeitigen Tendenz zur „medizinischen Anwendung“ diesen Aspekt wieder ins Bewusstsein zu rufen und nicht zu vernachlässigen.

Als Referenten haben bereits zugesagt:

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ▶ Christian Auerbach | ▶ Wilfried Belschner |
| ▶ Johann Bölts | ▶ Manfred Folkers |
| ▶ Norbert Heinrich | ▶ Gisela Hildenbrandt |
| ▶ Li Zhi Chang | ▶ Christel Proksch |
| ▶ Ingrid Reuther | ▶ Zuzana Sebkova-Thaller |
| ▶ Zhang Guan De | |

Den Eröffnungsvortrag wird Prof. Stumpfeld vom Sinologischen Institut der Uni Hamburg halten. Neben den Vorträgen und Workshops wird es auch eine große Abendveranstaltung am Samstag geben, ebenso eine Messe mit Produkten und Dienstleistungen rund um Qigong. Ein Schwerpunkt wird „Qigong für Kinder“ sein. So wird es in jedem Workshopblock ein Angebot für Kinder geben und ein Angebot für Erwachsene, die mit Kindern Qigong machen wollen. Almut Schmitz und Zuzana Sebkova-Thaller werden dieses Angebot zusammenstellen.

Es besteht für NetzwerkerInnen die Möglichkeit, zu den Workshops, Vorträgen und der Abendveranstaltung etwas beizutragen. Wer Ideen dazu hat, möge sich bitte mit einem Exposé an Wilhelm Mertens oder Foen Tjoeng Lie wenden.

Infos:

Wilhelm Mertens,
 Tel: 040/460 20 47
 Mail: mertens-hamburg@t-online.de und
 Foen Tjoeng Lie,
 Tel: 040/227 63 54,
 Mail info@kolibri-seminare.de

Termine der Netzwerker 2004

Januar

17.01

Taiji
Polite Push Hands
Unterricht: Axel Dreyer
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de

24.01 - 25.01

Taijiquan
Die 13 Grundbewegungen
des Taijiquan
Unterricht:
Thomas Börnchen
Ort: Hamburg
Fon/Fax: 040-278 003 35
thomas@01019freenet.de

30.01 - 01.02

*Visionen und Ziele -
Magneteten des Lebens*
Unterricht:
Klemens J.P. Speer
Ort: Georgsmarienhütte
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de

Februar

07.02 - 08.02

Taijiquan
Yang + stilübergreifend
Dynamisches Push Hands
Unterricht:
Thomas Luther-Mosebach
Ort: Giessen
Info: Thomas Luther-
Mosebach
Fon: 06406/76 408
tlm@blue-earth.de
tai-chi-in-giessen.de

07.02.-08.02.

Taijiquan
Taiji Lineal
Unterricht: Zhou Yi
Ort: Hamburg
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-2276354
Fax: 040-2276308
Info@kolibri-seminare.de

13.02 -22.02

Taijiquan
Internationales Push
Hands Treffen
Ort: Hannover
Info: Nils Klug
Fon: 0511-453575
Fax: 0511-453585
info@tai-chi-studio.de
tai-chi-studio.de

14.02 - 15.02

Taijiquan
Prinzipienarbeit in den
5 Übungen, Form und
einfachem Pushing Hands
Unterricht: Hella Ebel
Ort: Kiel
Info: Hartmut Riedel
Fon: 0431-72 07 114

21.02 - 22.02

Taijiquan
Die 13 Grundbewegungen
des Taijiquan
Unterricht:
Thomas Börnchen
Ort: Hamburg
Fon/Fax: 040-278 003 35
thomas@01019freenet.de

März

20.03

Taijiquan
Polite Push Hands
Unterricht: Axel Dreyer
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de

20.03 - 21.03

Taijiquan
Die 13 Grundbewegungen
des Taijiquan
Unterricht:
Thomas Börnchen
Ort: Hamburg
Fon/Fax: 040-278 003 35
thomas@01019freenet.de

20.03 - 21.03

Taijiquan
Tai Chi-Schwertform
nach Ceng Wei-Ming
Unterricht:
Klemens J. P. Speer
Ort: Osnabrück
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de

27.03 - 28.03

Taijiquan
Prinzipienarbeit in den
5 Übungen,
Form und einfachem
Pushing Hands
Unterricht: Hella Ebel
Ort: Jena
Info: Thomas Kirchner
Fon: 03641-825508
info@taiji-leben.de

April

03.04 - 08.04

*Oster Akademie für Qigong
und Taijiquan*
Unterricht: Shen Xijing,
Yang Zhenhe, Chen Jumin,
Lie Foen Tjoeng
Ort: Bad Tölz
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

09.04 - 12.04

Oster-Sonderkurs
Unterricht: Shen Xijing,
Yang Zhenhe, Chen Jumin,
Lie Foen Tjoeng
Ort: Bad Tölz
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

17.04 - 18.04

Taijiquan
Tai Chi-Kurzform nach
Cheng Man-Ching,
Korrektur, Push Hands
Unterricht: Klemens J. P. Speer
Ort: Osnabrück
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de

24.04 - 25.04

Taijiquan/Tanz
TanzTAT – Taiji-Prinzipien
in Aktion. Ein tänzerischer
Zugang zu Solo- und
Partnerformen
Unterricht: Thomas Luther-
Mosebach
Ort: Giessen
Info: Thomas Luther-
Mosebach
Fon: 06406/76 408
tlm@blue-earth.de
tai-chi-in-giessen.de

24.04.

Taijiquan
Polite Push Hands
Unterricht: Axel Dreyer
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de

24.04 - 25.04

Nüdan Gong
Unterricht: Zhou Yi
Ort: Hamburg
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

Mai

20.05 - 06.06

Taijiquan
Unterricht: Axel Dreyer
Ort: Skopelos/Griechenland
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de

20.05 - 23.05

*Forum für Qigong
und Taijiquan*
Unterricht: Shen Xijing, Jan
Silberstorf, Lie Foen Tjoeng
Ort: Hannover
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

22.05 - 23.05

Taijiquan
Tai Chi - Tui Shou -
Push Hands - Einführung
Unterricht: Klemens J. P. Speer
Ort: Osnabrück
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de

27.05 - 31.05

Qigong
Pfungstakademie
Unterricht: Martin Ritter,
Heide Hauser, Sonja Blank,
Barbara Wolf
Ort: Alterode
Info: Sonja Blank
Fon: 06406-76 408
tao@blue-earth.de

28.05 - 01.06

Taiji
Meister Chen in Hannover
Ort: Hannover
Info: Nils Klug
Fon: 0511-45 35 75
Fax: 0511-45 35 85
info@tai-chi-studio.de
tai-chi-studio.de

29.05 - 31.05

Pfingst-Seminare
Zhou Yi, Lie Foen Tjoeng
Ort: Winterthur/ Schweiz
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

29.05 - 31.05

Qigong der 4 Jahreszeiten
Unterricht: Zheng Yi
Ort: Hamburg
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

Juni

- **03.06 - 06.06**
Taijiquan
Workshop mit Wee Kee Jin (für Fortgeschrittene)
Unterricht: Wee Kee Jin
Ort: Osnabrück
Info: Hella Ebel
Fon: 0541-40 96 987
hella.ebel@gmx.de
- **19.06 - 20.06**
Taijiquan
Yang + stilübergreifend
Dynamisches Push Hands
Unterricht:
Thomas Luther-Mosebach
Ort: Giessen
Info: Thomas Luther-Mosebach
Fon: 06406/76 408
tlm@blue-earth.de
tai-chi-in-giessen.de
- **18.06 - 20.06**
Taijiquan
Tai Chi Schwertkunst,
Teil 1
Unterricht:
Ingrid Schmid-Bergmann
Ort: Überlingen
Info: Ingrid Schmid-Bergmann
Fon: 07551-97 00 65
in.way@t-online.de
taichi-haus.de
- **19.06**
Taijiquan
Polite Push Hands
Unterricht: Axel Dreyer
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de
- **19.06 - 20.06**
Taijiquan
Tai Chi-Schwertform nach
Chen Wei-Ming,
Aufbaukurs, Teil 2
Unterricht: Klemens J. P.
Speer
Ort: Osnabrück
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de
- **27.06 - 04.07**
Sommerakademie
Unterricht:
Jian Guiyan,
Su Huaxiang,
Lie Foen Tjoeng
Ort: Hamburg
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

Juli

- **09.07 - 11.07**
Taijiquan
Tai Chi Chuan, Kurze Form
nach Cheng Man-Ching,
Korrektur und Techniken
Unterr.: Klemens J. P. Speer
Ort: Georgsmarienhütte
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de
- **09.07 - 16.07**
Sommerakademie
Unterricht: Jian Guiyan, Su
Huaxiang, Lie Foen Tjoeng
Ort: Dresden
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de
- **17.07 - 24.07**
Sommerakademie
Unterricht: Jian Guiyan, Su
Huaxiang, Lie Foen Tjoeng
Ort: Winterthur/ Schweiz
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de
- **17.07**
Taijiquan
Polite Push Hands
Unterricht: Axel Dreyer
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de
- **23.07 - 25.07**
Qigong
Die Übung des Kranichs
für Fortgeschrittene
Unterricht: Ingrid Schmid-
Bergmann
Ort: Überlingen
Info: Ingrid Schmid-
Bergmann
Fon: 07551-97 00 65
in.way@t-online.de
tai chi-haus.de
- **25.07 - 01.08**
Sommerakademie
Ort: Bad Salzuflen
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

August

- **31.07 - 06.08**
Taijiquan
2. Europäisches Cheng
Man Ching Forum
Ort: Hannover
Info: Nils Klug

Fon: 0511-45 35 75
Fax: 0511-45 35 85
info@tai-chi-studio.de
tai-chi-studio.de

- **01.08 - 15.08**
Taijiquan und Qigong
Sommerakademie im Harz
Unterricht: Gui Yan Jian,
Su Hua Xiang u.a.
Ort: Alterode
Info: Sonja Blank
Fon: 06406-76 408
tao@blue-earth.de
- **09.08 - 15.08**
*Taijiquan und
Alexandertechnik*
Unterricht: Axel Dreyer
Ort: Süd-Schwarzwald
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de

September

- **16.09 - 19.09**
Taijiquan
Unterricht: Patrick Kelly
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de

Oktober

- **09.10**
Qin - Ein Gesprächskonzert
mit der klassischen
chin. Griffbrettzither
Unterr.: Manfred Dahmer
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de
- **09.10 - 10.10**
Qigong
Das Spiel der 5 Tiere
Unterricht:
Dr. med. G. Hildenbrand
Ort: Freiburg
Info: Axel Dreyer
Fon: 0761-70 23 53
axel3er@web.de
- **16.10 - 23.10**
Taijiquan
Tai Chi - Urlaub auf der
Nordseeinsel Spiekeroog
Ort: Spiekeroog
Unterr.: Klemens J. P. Speer
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de

- **29.10 - 01.11**
Huichun Gong
Unterricht: Zheng Yi
Ort: Hamburg
Info: Klemens J.P. Speer

Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de

- **30.10 - 31.10**
Taijiquan
Lange Form, Korrektur,
Push Hands
Unterr.: Klemens J.P. Speer
Ort: Osnabrück
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-804567
info@speer-taichichuan.de
- **Termin für Oktober wird
noch bekanntgegeben**
Qigong der 4 Jahreszeiten
Unterricht: Zheng Yi
Ort: Hamburg
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

November

- **05.11 - 07.11**
Taijiquan
Lange Form, Korrektur,
Techniken
Unterricht: Klemens J. P.
Speer
Ort: Georgsmarienhütte
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de
- **06.11 - 07.11**
Taijiquan und Qigong
in sozialen und therapeuti-
schen Zusammenhängen
und Übungsfolgen aus der
Jugendarbeit
Unterricht: Thomas Luther-
Mosebach
Ort: Giessen
Info: Thomas Luther-
Mosebach
Fon: 06406/76408
tlm@blue-earth.de
tai-chi-in-giessen.de

Dezember

- **03.12 - 05.12**
*Visionen für ein
anderes Leben*
Ort: 46459 Rees
Unterricht: Klemens J.P.
Speer
Info: Klemens J.P. Speer
Fon: 0541-80 45 67
info@speer-taichichuan.de
- **23.12.04 - 08.01.05**
*China Reise für Qigong
und Taijiquan*
Info: Kolibri Seminare
Fon: 040-22 76 354
Fax: 040-22 76 308
Info@kolibri-seminare.de

► Ausbildung

Januar

- **31.01 - 01.02**
Bewegungskunst und Körpertherapie
 Tagung in Kooperation mit der DGTCM und Vorstellung der gemeinsamen Ausbildung zum/zur Tai Chi und Qigong LehrerIn
 Ort: Heidelberg, Info: Ingrid Schmid-Bergmann
 Fon: 07551-97 00 65
 in.way@t-online.de
 taichi-haus.de

Februar

- **21.02 - 22.02**
Stilles Qigong
 Beginn des Jahrestrainings Ji Gong über 6 Wochenenden
 Ort: Leipzig, Info: Sonja Blank
 Fon: 06406-76 408
 tao@blue-earth.de
 tao-schule.de

Mai

- **07.05 - 09.05**
1. Ausbildungsseminar zum/zur Tai Chi und Qigong LehrerIn in Kooperation mit der DTCM
 Ort: Heidelberg, Info: Ingrid Schmid-Bergmann
 Fon: 07551-970065
 in.way@t-online.de
 taichi-haus.de

Juni

- **05.06 - 06.06**
Pas à Pas 1 Grundlagen/Erdung
 Unterricht: Michel Bouteville
 Ort: Prien am Chiemsee
 Info: Michel Bouteville
 Fon: 08031-78 06 00
 Fax: 08031-78 06 01
 info@power-of-nothingness.de
 power-of-nothingness.de

Juli

- **17.07 - 18.07**
Pas à Pas 2 – Herz/Feuer Element
 Unterricht: Michel Bouteville
 Ort: Prien am Chiemsee
 Info: Michel Bouteville
 Fon: 08031-78 06 00
 Fax: 08031-78 06 01
 info@power-of-nothingness.de
 power-of-nothingness.de

August

- **1.08 - 2.08**
Pas à Pas 3 – Atem/Metall Element
 Unterricht: Michel Bouteville
 Ort: Prien am Chiemsee
 Info: Michel Bouteville
 Fon: 08031-78 06 00
 Fax: 08031-78 06 01
 info@power-of-nothingness.de
 power-of-nothingness.de
- **27.08 - 29.08**
Zweites Ausbildungsseminar zum/zur Tai Chi und Qigong LehrerIn in Kooperation mit der DTCM
 Ort: Heidelberg, Info: Ingrid Schmid-Bergmann
 Fon: 07551-97 00 65
 way@t-online.de
 taichi-haus.de

Oktober

- **01.10. -03.10**
Taiji
 Beginn der Ausbildungsgruppe Lange Form nach Yang Cheng Fu (3 Wochenenden und eine Woche)
 Ort: Georgsmarienhütte
 Info: Klemens J.P. Speer
 Fon: 0541-80 45 67
 info@speer-taichichuan.d
- **16.10 - 17.10**
Pas à Pas 4 – Langes Leben/Wasser Element
 Unterricht: Michel Bouteville
 Ort: Prien am Chiemsee
 Info: Michel Bouteville
 Fon: 08031-78 06 00
 Fax: 08031-78 06 01
 info@power-of-nothingness.de
 power-of-nothingness.de
- **Herbst 2004**
Ausbildungen zum/zur Qigong-LehrerIn
 Info: Kolibri Seminare
 Fon: 040-22 76 354
 Fax: 040-22 76 308
 Info@kolibri-seminare.de
- **Herbst 2004**
Ausbildungen zum/zur Taiji-LehrerIn
 Ort: NRW
 Info: Kolibri Seminare
 Fon: 040-22 76 354
 Fax: 040-22 76 308
 Info@kolibri-seminare.de



Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.
Bleichenstrasse 7
30169 Hannover