



DALÜ

Schule für Taijiquan und Körperarbeit

Mitglied im Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland
Kooperationspartner des Taijiquan & Qigong Journals
Taijiquan-Lehrer-Ausbildung in Kooperation mit dem IFBUB

3. Rundbrief (2/2002)

Sabine & Peter Wolfrum • Landecker Weg 18 • 40789 Monheim
☎ (02173) 691740 • e✉: tajji@dalue.de • Internet: <http://www.dalue.de>

Liebe Taijiquan-Interessierte,

wieder ist ein halbes Jahr verfliegen, die LehrerInnen-Ausbildung hat im Juni begonnen und auch sonst gibt's einiges zu berichten:

Inhalt

	<u>Seite</u>
Aktuelles Kursangebot im 2. Halbjahr	1
1. Einführungswochenende der LehrerInnen-Ausbildung	2
„Wider Taiji-Wettkämpfe“ - Klaus Moegling im <i>Taijiquan & Qigong Journal</i>	2
Veränderte Bewußtseinszustände im Taijiquan	3
Taiji-Prinzipien und Konfliktbewältigungsstrategien	3
Veränderungen im Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland	4
Taiji-Picknick am Sonntag im Düsseldorfer Volksgarten	4
Vorschau: Remscheid-Treffen im Herbst	4

Aktuelles Kursangebot im 2. Halbjahr

Montag

18:00 - 19:30 Uhr: Korrektur der Langen Form (88 Sequenzen) des Yang-Stils.

19:30 - 21:00 Uhr: Einführung 24er Peking-Form; Kleine Taiji-Qigong-Formen; Prinzipien.

Ort: SG Langenfeld, Sporthalle Fahler Weg, 40764 Langenfeld

Dienstag

18:45 - 20:15 Uhr: Kleine Taiji-Qigong-Formen (18 tlg. Reihe); Partner-Taiji.

20:30 - 22:00 Uhr: Vertiefung der 24er Peking-Form; Prinzipien und Partner-Taiji.

Ort: Zentrum für Tanz und Bewegung, Altebrücker Str. 17, 41470 Neuss

im Internet: <http://www.dalue.de/kurse.html>

1. Einführungswochenende der LehrerInnen-Ausbildung

Vom 14.-16. Juni fand in der Akademie Remscheid das 1. Info- und Einführungswochenende zur LehrerInnen-Ausbildung „Tajjiquan und Körperarbeit“ statt.

Diesen berufsbegleitenden Ausbildungsgang bieten wir in Zusammenarbeit mit dem IFBUB (Barbara & PD Dr. Klaus Moegling) an. Nach insgesamt 12 Wochenenden und einem 5-Tage-Block erhalten die Teilnehmer nach ca. 2 Jahren ein Zertifikat des IFBUB, in dem die Grundausbildung zum/r Kursleiter/in testiert wird. Die Stufe „Lehrer/in“ kann nach einer Vertiefungsphase (ca. 10 Wochenenden in ca. 2 Jahren) abgeschlossen werden.

Impressionen vom 1. Wochenende:



Vom 13.-15. September findet ein 2. Info- und Einführungswochenende statt, so daß noch die Möglichkeit besteht, in den aktuellen Ausbildungsgang einzusteigen.

im Internet: <http://www.dalue.de/lehrer.html>

„Wider Taiji-Wettkämpfe“ - Klaus Moegling im *Tajjiquan & Qigong Journal*

Unter dem Titel „Bewegungskulturelle Vielfalt“ bezieht Klaus Moegling Stellung „wider Taiji-Wettkämpfe“. Hier die Zusammenfassung aus dem *Tajjiquan & Qigong Journal*:

In der Annäherung des Taijiquan an Wettkampfsport und Fitnesskultur zeigt sich seine Vereinnahmung durch gesellschaftliche Modernisierungstendenzen. Moegling analysiert die gegenwärtige Versportungstendenz im Taijiquan, durch die einerseits neue Möglichkeiten wie eine verbesserte Verbreitung über die Medien geschaffen, andererseits traditionelle und zum Teil für eine postmoderne Entwicklung wichtige Sinnbezüge des Taijiquan beeinträchtigt oder sogar zerstört werden. Er sieht das Wettkampfdenken als kontraproduktiv zum philosophisch begründeten Anliegen des Taijiquan. Klaus Moegling plädiert für einen mehrperspektivischen Weg, der das Taijiquan als Bewegungsmeditation, aber auch als sanften gesundheitsorientierten Fitnesssport nebeneinander existieren lässt. Seiner Eingliederung in das hochleistungssportliche Wettkampfsystem steht er skeptisch gegenüber.

Der Artikel erschien in Heft 2/2002 des Tajjiquan & Qigong Journals, das über uns bezogen werden kann.

im Internet: <http://www.taj.de/Archiv/O2-2/Moegli.html> bzw. allg.: <http://www.taj.de>

Veränderte Bewußtseinszustände im Taijiquan (von Peter Wolfrum)

Kampfkunst und Gesundheitswirkung sind sicherlich die Hauptaspekte des Taijiquan. Dabei spielen neben körperlichen (Kampfkunsttechniken, Heilgymnastik) und energetischen (TCM, Qigong) auch geistige Faktoren eine Rolle, die allerdings in der Diskussion häufig zu kurz kommen. Das Geheimnis des Taijiquan ist die Ruhe in der Bewegung. Dabei treten, ähnlich wie bei anderen Meditationstechniken, veränderte Bewußtseinszustände auf, die eine potentiell heilende Wirkung für Mensch und Umwelt haben. Diese geistigen Aspekte des Taijiquan und ihre Auswirkungen werden in einem ausführlichen Artikel näher untersucht.

Dieser Artikel kann im [Internet](http://www.dalue.de/pdf/bewusstsein.pdf) unter der Adresse www.dalue.de/pdf/bewusstsein.pdf nachgelesen werden.

Taiji-Prinzipien und Konfliktbewältigungsstrategien (von Sabine & Peter Wolfrum)

Ab und zu hört oder liest man, daß sich die Taiji-Prinzipien auch im Alltag anwenden lassen, bzw. daß eigentlich gar kein Unterschied zwischen dem Taiji-Üben und dem Rest des Tages besteht, wenn man das Taiji erst verwicklicht hat. Etwas weniger philosophisch abstrakt wollen wir hier konkret die praktische Anwendbarkeit einiger Taiji-Prinzipien als Grundlage für Konfliktbewältigungsstrategien untersuchen. Die Zusammenhänge lassen sich am übersichtlichsten in einer Tabelle darstellen, in der für jedes betrachtete Taiji-Prinzip ein(ig)e praktische Taiji-Übung(en), korrespondierende Konfliktbewältigungsstrategie(n) und eine Erläuterung zur praktischen Anwendung aufgelistet sind:

Taiji-Prinzip	Taiji-Übung(en)	Konfliktbewältigungsstrategie	Praktische Anwendung
Zentrieren, verwurzeln Wuji	a) Grundhaltung b) Stabil stehen gegen seitliches Drücken	- Klar Position beziehen - Deutliche Grenzen setzen - Sich nicht provozieren lassen	Die eigene Meinung ruhig vertreten. Bei persönlichen Angriffen (Beleidigung, Diffamierung) deutlich die Grenzen aufzeigen und ohne laut zu werden die persönlichen Angriffe zurückweisen.
Leer sein, Energie aufnehmen Yin	a) Blindenführung b) „Schmelzen“ c) „Moskito“	- Aktives Zuhören - Keine Angriffsfläche bieten - Nachgeben ohne aufzugeben	Durch aktives Zuhören den eigentlichen Grund für die Aggression des Konfliktpartners herausfinden und so die Situation entschärfen.
Energie um- bzw. zurücklenken Yin → Yang	a) Algenübung b) Beckendrehung bei Frontalangriff c) „Drehtür“-Effekt d) „Wattekreis“	- Den Ball zurückspielen - „Spiegel sein“ - Aggression auf den Aggressor zurücklenken	Verbale Aggressionen des Konfliktpartners indirekt wiederholen, z.B. „Du hast ja keine Ahnung“ → „Du meinst also, ich habe keine Ahnung?“
Qi-Fluß bei Entspannung Qi	a) „Unbeugsamer Arm“ b) Seitliches Anheben an Armen	- nicht blockieren - im Fluß bleiben - Kraft ohne Härte	In einem Konflikt trotz Beschimpfungen (zur Sache) die eigene Meinung und Argumente entspannt und deutlich vertreten.
Gegner entwurzeln Yang	a) Seitliches Wegschieben	- auf dem Weg bleiben - sanftes sichdurchsetzen - nicht ausbremsen lassen	Wenn die Argumentation des Konfliktpartners auf Vorurteilen beruht, diese falsche Grundlage der Argumentationskette offenlegen und damit die gesamte Argumentation des Partners entkräften.
mit Gegner verschmelzen („EINS-SEIN“) Taiji	a) Partner-Taiji: „Horizontales Kreisen“ b) Wattekreis	- die Gegensätze transzendieren Win-Win-Situation	Zeigen, daß die beiden Konfliktpositionen zwei Spezialfälle (die beiden Pole) eines übergeordneten größeren Systems sind, und sich damit gegenseitig bedingen, zusammengehören und nicht unabhängig voneinander existieren können.

Dieser Artikel kann im [Internet](http://www.dalue.de/pdf/konflikt.pdf) unter der Adresse www.dalue.de/pdf/konflikt.pdf nachgelesen werden.

Veränderungen im Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland

- Das Netzwerk-Büro ist nach Hannover umgezogen: Bleichenstr. 7, 30169 Hannover
- Das Netzwerk hat einen neuen Vorstand: Sonja Blank, Helmut Oberlack, Lauren Smith
- Das Netzwerk ist Mitglied bei den „Frankfurter Gesprächen - Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe e.V.“

im Internet: <http://www.taijiquan-qigong.de> und <http://www.frankfurter-gespräche.de>

Außerdem gibt es eine vorläufige Fassung der Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) für Taijiquan, die z.Z. noch im Detail diskutiert werden. Die AALL sind im Internet einsehbar und können dort auch diskutiert werden:

im Internet: <http://www.netzwerk.linc.de/aall.html>

Taiji-Picknick am Sonntag im Düsseldorfer Volksgarten

Bei schönem Wetter treffen wir uns nach Absprache am Sonntagvormittag im Düsseldorfer Volksgarten um zunächst gemeinsam Taijiquan zu üben und uns dann bei einem gemeinsamen Frühstücks-Picknick zu stärken.



Termine nach Absprache.



Auch nicht Taiji-übende Partner und Kinder sind herzlich willkommen und jedesmal dabei.

im Internet: <http://www.dalue.de/news.html>

Vorschau: Remscheid-Treffen im Herbst

Das Herbst-Treffen der Taiji-LehrerInnen (auch Nicht-LehrerInnen sind willkommen) aus der Region in Remscheid findet vom 18.-20. Oktober statt.

Für dieses Wochenende haben wir wieder Thomas Luther-Mosebach eingeladen, mit uns an den Prinzipien des Taijiquan zu arbeiten (Schwerpunkt: Partner-Taiji und Übertragung dieser Prinzipien in die Form).

Das Wochenende wird von Manfred Buchta organisiert.

Termin: Fr., 18.10., 17:00 Uhr bis So., 20.10., 13:00 Uhr

Ort: Akademie Remscheid, 42857 Remscheid

Thema: Der Punkt der Berührung (Arbeit an den Inneren Prinzipien des Taijiquan) mit Thomas Luther-Mosebach

Weitere Informationen und Anmeldung: Manfred Buchta (Fon: 02103/31698)

