



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

4. Rundbrief (1 / 2003)

Sabine & Peter Wolfrum • Landecker Weg 18 • 40789 Monheim
☎ (02173) 691740 • e✉: taiji@dalue.de • Web: www.dalue.de

Liebe Taijiquan-Interessierte,

zum Start ins neue Jahr gibt's auch wieder einen neuen DALÜ - Rundbrief:

Inhalt

Seite

Termine im 1. Halbjahr 2003	1
Taijiquan-LehrerInnen-Ausbildung	1
Rückblick „Sommerakademie für Taijiquan und Qigong“ in Alterode	2
Kampfkunst - Was hat Kampf mit Kunst zu tun ?	3
Anwendungen aus der 24er Peking-Form nach He Lin Lin	4

Termine im 1. Halbjahr 2003

Wöchentliche Kurse:

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr Fortgeschrittene (Wiederholung 48er Peking-Form und Korrektur Lange Form Yang-Stil) in Langenfeld.

Montags, 19:30 - 21:00 Uhr Anfänger - Stufe 2 (Weiterarbeit an der 24er Peking-Form, 18-teiliges Taiji-Qigong und Baduanjin).

Dienstags, ab 18:45 Uhr: Fortgeschrittene (Regenbogen-Fächer und Korrektur 24er Peking-Form).

Einführungsphase der LehrerInnen-Ausbildung

Die Einführungsphase der aktuellen LehrerInnen-Ausbildung ist fast abgeschlossen. Das letzte Wochenende findet vom 24.-26. Januar in der Akademie Remscheid statt. Ab März beginnen die 14 Teilnehmer dann mit der Grundausbildung, die 8 Wochenenden und einen 5-Tage-Block umfassen wird. Der Abschluß zum/r Kursleiter/in für Einsteiger-Kurse mit einer Prüfung vor Barbara & Klaus Moegling vom IFBUB wird vorraussichtlich im Juni 2004 erfolgen und mit einem Zertifikat bestätigt.

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

Rundbriefe im pdf-Format im Internet: <http://www.dalue.de/rundbriefe.html>

Rückblick „Sommerakademie für Taijiquan und Qigong“ in Alterode

Die Magdeburger Sommerakademie für Taijiquan und Qigong fand vom 16.-23.08.2002 nun bereits zum 8. Mal statt. Seit 2000 ist die Heimvolkshochschule in Alterode (Harz) der Veranstaltungsort. Die Angebote reichten von der 42er Schwert-Wettkampfform (Jian Gui Yan), über Regenbogenfächer (Sonja Blank) und Anwendungen aus verschiedenen Formen (He Lin Lin) bis zu einem Kalligraphiekurs (Anne Katrin Albrecht).

Alterode liegt am Südrand des Harzes nahe Quedlinburg ganz einsam in reizvoller Landschaft. Kaum zu glauben, dass sich in diesem verschlafenen Nest über 50 Taiji-Enthusiasten aus ganz Deutschland und Österreich einfinden sollen. Doch die 1991 errichtete Evangelische Heimvolkshochschule bietet in dieser Umgebung optimale Voraussetzungen sowohl zum effektiven Lernen als auch zum "Seele baumeln lassen". Der große, parkähnliche Garten fügt sich wohltuend in die hügelige Umgebung ein und bietet viel Platz zum Üben im Freien.

Allmorgentlich versammelten sich alle auf dem Innenhof der Heimvolkshochschule. Unter Leitung von Frau Jian absolvierten wir zu chinesischen Klängen unsere "Morgengymnastik". Auf diese Weise gelockert suchten wir unsere Kurse auf, die fast alle dank des anhaltenden trockenen Wetters im Freien stattfanden. So konnte man beim Spaziergang über das Gelände auf jeder Wiese eine Gruppe an ihrem Thema arbeiten sehen. Es war von der ersten Minute an eine tolle Atmosphäre, in der eine fruchtbare Arbeit und anregender Gedankenaustausch mit alten und neuen Bekannten sich entfalten konnten.

Frau Jian bestach mit ihrer Genauigkeit in den Formen, ihrer Ausdauer und ihrem Willen uns beispielsweise an 7 Vormittagen die 42er Schwert-Wettkampfform zu vermitteln. Ich hoffe, wir haben sie nicht enttäuscht. Es herrschte jedenfalls eine sehr intensive Arbeitsatmosphäre, in der aber auch der Humor nicht zu kurz kam.

Besonders viel zu lachen gab es mit He Lin Lin, der uns Anwendungen der 24er Peking-Form nahebrachte und dessen Heiterkeit stark ansteckend wirkt. Im Laufe der Woche entwickelte sich daraus eine kurze Partner-Form, die sämtliche Techniken der Peking-Form enthielt. Unsere Interpretationen seiner Bewegungen schienen ihn teilweise etwas zu amüsieren. Es war einfach schön zu sehen und zu spüren, wie dieser mittlerweile 72jährige Meister Taijiquan spielt.

Im Verlauf der Woche wurden die Abende in dem Maß länger und lustiger, in dem sich alle Teilnehmer besser kennenlernten. So wurden viele Ideen und Erfahrungen ausgetauscht und es wurde viel gelacht. Aber es gab auch manch ernstes Thema, besonders natürlich die verheerende Flutkatastrophe entlang der Elbe. Einige Teilnehmer waren direkt Betroffene. Fast alle reagierten mit Unverständnis auf öffentliche Kommentare, die einen Zusammenhang mit einer durch Treibhausgase mitverursachten Klimaveränderung verneinen.

Der Höhepunkt der Sommerakademie war der Galaabend. Die Lehrer/innen, Kursgruppen und einige Teilnehmer zeigten das Gelernte und einige besondere Schmankerln. Neben vielen anderen Darbietungen zeigte He Lin Lin eine Form des Daoyin-Yangsheng-Gong mit fast schon akrobatischer Beinarbeit, Sören Philipzik begeisterte mit dem Spiel der fünf Tiere (was besonders die Kinder (in uns) erheiterte) und Frau Jian zeigte in gewohnter Perfektion eine kurze Form des Sun-Stils. Den Abschluß markierte Martin Ritter mit seinem "Feuerstock".

Alle waren beeindruckt von dem enormen Pensum, das in den Gruppen innerhalb einer Woche gelernt wurde. Nun gilt es weiter zu üben. Bis zur nächsten Sommerakademie....

Der ausführliche Artikel erschien in Heft 10 (4/2002) des Taijiquan & Qigong Journals.

Im Internet: http://www.dalue.de/pdf/alterode_2002.pdf

Kampfkunst - Was hat Kampf mit Kunst zu tun ? (von Peter Wolfrum)

*Die Kenntnis der Technik reicht nicht aus.
Man muß die Techniken transzendieren,
damit die Kunst eine kunstlose Kunst wird,
die dem Unbewußten entspringt.
(Daisetz Suzuki)*

Betrachten wir zunächst einmal die Künste *Malerei* und *Musik*:

Bevor ein Maler ein großer Künstler werden kann, muß er sich eine ganze Reihe von Techniken aneignen und lernen sie möglichst perfekt zu beherrschen. Als nächstes versucht er dann berühmte Kunstwerke nachzuahmen und genau zu immitieren. Hat er auch dies gemeistert wird er versuchen eigene Kunstwerke zu malen. Dabei mag er zunächst eine Idee zu einem Bild haben und dann wird er wahrscheinlich bewußt die unterschiedlichsten Techniken einsetzen, um das Bild entstehen zu lassen. Meistens stellt er - oder andere - dann fest, daß es kein großes Kunstwerk geworden ist. Warum? Nun, es fehlt noch der entscheidende Schritt, der einen Maler zum Künstler werden läßt: Er muß alle Techniken transzendieren, sich in einen veränderten Bewußtseinszustand versetzen können und es dem geistigen Bild ermöglichen, sich durch ihn auszudrücken, indem er nur das Medium zwischen diesem geistigen Bild und der Leinwand ist. Dabei sind seine Hände, die Farben, die Pinsel und die Techniken nur Werkzeuge die völlig unbewußt eingesetzt werden. Das Bild fließt sozusagen aus dem Geistigen durch ihn hindurch ins Materielle, und er läßt sich durch diesen Fluß absichtslos bewegen.

Entsprechendes gilt für einen Musiker: Er lernt zunächst sein Instrument zu beherrschen. Dann wagt er sich an immer anspruchsvollere Musik-Stücke bekannter Meister. Irgendwann wird er beginnen, seine eigene Musik zu komponieren. Dabei wird er bewußt all sein Wissen über Harmonielehre, sowie seine Kenntnis der Kompositions- und der Spieltechniken der Instrumente einsetzen. Aber hierbei werden wohl keine Kunstwerke entstehen. Auch der Musiker muß auf dem Weg zum Künstler den entscheidenden Schritt gehen und alle Techniken vergessen, damit die Musik durch ihn hindurch in das Instrument und auf das Notenblatt fließen kann. In diesem unbewußten Fluß der Musik wird er natürlich alle jemals erlernten Techniken und all sein Wissen einsetzen – aber dies geschieht ohne sein bewußtes Zutun von alleine. Das wiederum heißt, daß die Anfangsschritte auf seinem Weg – das Erlernen von Techniken und das Erarbeiten von Wissen – absolut notwendig waren und nicht übersprungen werden konnten. Das wirklich Entscheidende ist, darüber hinaus zu gehen.

Vielleicht verstehen wir jetzt die entsprechenden Zusammenhänge bei einer Kampfkunst – wie z.B. Taijiquan - besser: Bevor ein Kämpfer ein Kampfkünstler werden kann, muß er zunächst alle Techniken und Prinzipien erlernen und perfektionieren. Dies geschieht u.a. durch das unermüdliche Vertiefen der Formen. Im nächsten Schritt wird er dieses Wissen in der Auseinandersetzung mit einem Partner anwenden. Aber das bewußte Anwenden all der Tricks und Kniffe – auch auf der Grundlage einer soliden Technik und dem Beachten aller Prinzipien – hat immer einen entscheidenden Nachteil: Es geht zu langsam, da das bewußte Denken noch vorhanden ist. In der vollendeten Anwendung des Taiji als Kampfkunst schließlich müssen alle Konzepte und Techniken einschließlich des eigenen Ego transzendiert werden, um völlig absichtslos und achtsam in den augenblicklichen Prozess eintauchen zu können. Alle Bewegung fließt dann völlig natürlich und ungehindert durch einen hindurch, man wird sozusagen vom Dao bewegt. Die Bemühungen auf diesem Weg voranzuschreiten unterstützen in höchstem Maße die spirituelle Entwicklung.

Anwendungen aus der 24er Peking -Form nach He Lin Lin



DA LÜ: „Das große Ziehen“, Bezeichnung für die zweite Stufe der Partnerübungen im Taijiquan. Da Lü bezeichnet in erster Linie eine Form des Tui shou, die in die vier Ecken und vier Zwischenhimmelsrichtungen ausgeführt wird.