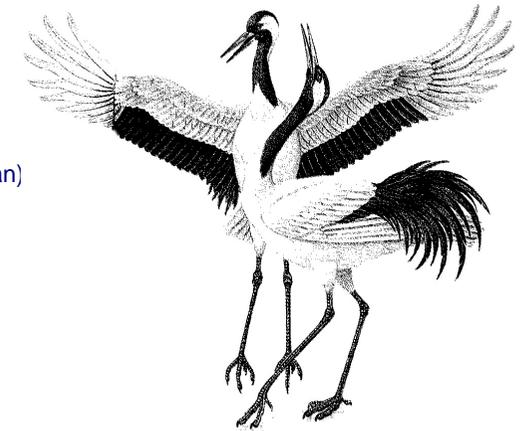




# DALÜ

## Taijiquan-Schule und Ausbildungsinstitut Sabine & Dr. Peter Wolfrum

Gründungsmitglied im DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan)  
 Mitglied im Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland  
 Mitglied in der International Yang Style Tai Chi Chuan Association  
 Kooperationspartner des Taijiquan & Qigong Journals  
 Taijiquan-LehrerInnen-Ausbildung in Kooperation mit dem IFBUB



### 5. Rundbrief ( 1 / 2005 )

Sabine & Peter Wolfrum • Landecker Weg 18 • D-40789 Monheim  
 ☎ +49 2173 691740 • e✉: taiji@dalue.de • Web: <http://www.dalue.de>

Liebe/r Taijiquan-Interessierte/r,

Nach längerer Pause gibt es mal wieder einen neuen Rundbrief.  
 Die Themen diesmal:

#### Inhalt

	<u>Seite</u>
Termine	1
Taijiquan-LehrerInnen-Ausbildung	2
Taijiquan im Management	2
Veränderte Bewußtseinszustände im Taijiquan	3
Traditionen im Yang-Stil Taijiquan	3

Viel Spaß bei der Lektüre und ein Gutes Neues Jahr wünschen

Sabine & Peter

#### Termine

**01. - 03. 04. 2005**

**Taiji-Lehrer/innen-Treffen: 103er Yang-Stil (mit Frank Grothstück)**

Org.: M. Buchta (Fon 02103/31698)

**06. - 08. 05. 2005**

**Taiji-Lehrer/innen-Ausbildung (1. Wochenende)**

Konzeptvorstellung und Acht Brokate (Baduanjin)

**08. - 10. 07. 2005**

**24er Peking Stock-Form**

als Einführung in die Taiji-Waffe Langstock

**21. - 23. 10. 2005**

**Taiji-Lehrer/innen-Treffen**

Org.: M. Buchta (Fon 02103/31698)

**Veranstaltungsort:**

Akademie Remscheid

Küppelstein 34, 42857 Remscheid

## LehrerInnen-Ausbildung

### Rückblick

Am 16. Mai 2004 ging unser erster Grundausbildungsgang zum Kursleiter für Taijiquan zu Ende. Wir gratulieren Doris Häsel, Klaus Spaleck, Leonora Baasner, Renate Barthenheier, Sabina Woll, Elfi Janus, Gabi Heßling-Block, Regina Probst, Markus Peters, Martina Bernardy, Christian Fuhrmann, Ute Jünemann-Bauer, Nanni Osada, Otto Jaeckel und Corinna Sievers. Sie haben die Abschlußprüfung erfolgreich gemeistert.



### Ausblick

Der nächste Ausbildungsgang 2004-2006 wird wieder in der Akademie Remscheid stattfinden. Für diesen Ausbildungsgang sind noch einige Plätze frei. Bei Interesse bitten wir um zügige Anmeldung, denn der Anmeldeschluss für das letzte Einstiegswochenende 06.-08.05.2005 steht unmittelbar vor der Tür: Samstag, 05. März 2005.

## Taijiquan im Management

(erscheint im Taijiquan & Qigong Journal 1/2005)

### Zusammenfassung

Die klassischen Konfliktmanagement-Seminare sind überwiegend intellektueller Natur, d.h. es findet keine Verankerung der Lerninhalte im Körper statt. Der Geist ist aber in Stresssituationen nur bei sehr wenigen Menschen in der Lage ruhig und klar zu bleiben. Entweder müssen zusätzlich Meditationstechniken erlernt werden, die es erlauben den eigenen Geist auch in Stresssituationen zu beherrschen, oder es müssen Konzepte angeboten werden, die dabei helfen, die Lerninhalte im Körper zu verankern, so daß die erwünschten Verhaltensweisen sozusagen zur zweiten Haut werden und vor der Anwendung nicht erst durch den Intellekt aktiviert werden müssen. Hierzu bietet sich die Kampfkunst Taijiquan an, da bereits die Verinnerlichung der Grundprinzipien helfen kann, Konflikte besser handzuhaben. Die Anwendung einer Kampfkunst wie Taijiquan ist scheinbar Konfliktbewältigung auf rein körperlicher Ebene. Beim näheren Betrachten der zugrundeliegenden inneren Prinzipien erkennt man aber, daß sich diese Prinzipien auch im Konfliktmanagement anwenden lassen. Diese Prinzipien werden durch das Taijiquan-Üben körperlich erfahrbar, und können dadurch besser im Organismus verankert werden.

Im Taijiquan geht es weniger darum zu gewinnen, sondern eher um die umfassende Entwicklung aller Beteiligten. Allein diese Erkenntnis ist schon eine hervorragende Grundlage für jedes Konfliktmanagement.

Die Integration von Yin und Yang zum Taiji hilft uns in Konfliktsituationen die Gegensätze zu transzendieren; zu erkennen, daß die beiden Konfliktpositionen zwei Spezialfälle (die beiden Pole) eines übergeordneten größeren Systems sind, sich gegenseitig bedingen und nicht unabhängig voneinander existieren können. Damit ergibt sich die Chance, den Konflikt in eine Win-Win-Situation für beide Konfliktparteien zu überführen.

ausführlicher Artikel: <http://www.dalue.de/pdf/management-2.pdf>

## Veränderte Bewusstseinszustände im Taijiquan ( erschienen im Netzwerk-Magazin 2004)

### Zusammenfassung

Transpersonale Bewusstseinszustände haben potentiell heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Da solche Bewusstseinszustände wohl auch im Taijiquan auftreten, hat seine Gesundheitswirkung auch eine geistige Dimension. Durch eine Ausdehnung des Gesundheitskonzepts vom Individuum auf die Umwelt, kombiniert mit einer Bewusstseinsentwicklung zu transpersonalen Stufen, übernimmt man automatisch Verantwortung für die Umwelt, da die Identifikation des *Ich* nicht mehr auf den eigenen Körper/Geist beschränkt ist, sondern nun auch die Umwelt umfaßt.

Wenn wir beispielsweise eine Taijiquan-Form in der freien Natur üben, stellt sich dabei oft ein meditativer Zustand ein, in dem wir das Einssein mit der Natur erleben. Die Gestimmtheit bei dieser Erfahrung auf der psychischen Ebene (Naturmystik) ist immer diejenige einer tiefen Verehrung, eine Empfindung der Ehrfurcht vor dem Dasein, eine Wahrnehmung der Bedeutungslosigkeit des Menschen im Allgemeinen und der eigenen Person im Besonderen. Durch regelmäßiges Üben im Freien treten diese Gipfelerfahrungen häufiger auf, und eine Entwicklung zur dauernden Realisierung dieser Entwicklungsstufe, die mit einer weltzentrischen moralischen Entwicklung einhergeht, wird gefördert.

Die globale Umweltkrise ist in ihrem Kern eine Bewusstseinskrise. Es hilft wenig an den Symptomen dieser Krise herumzudoktern, ohne die zugrundeliegende Krankheit zu heilen. Wir müssen an die Wurzel des Problems, und das ist die Tatsache, daß nicht genug Menschen sich zu den weltzentrischen, globalen Ebenen des Bewusstseins entwickelt haben, wo sie automatisch dazu bewegt werden, für das globale Gemeineigentum zu sorgen. Und Menschen entwickeln sich zu jenen diesen Stufen dadurch, daß sie einige innere Haupttransformationen durchmachen (von egozentrisch zu soziozentrisch zu weltzentrisch) woraufhin sie dann zu einer tiefen und authentischen Anteilnahme für Gaia erwachen können.

[ausführlicher Artikel auch unter www.dalue.de/pdf/bewusstsein.pdf](http://www.dalue.de/pdf/bewusstsein.pdf)

## Traditionen im Yang-Stil Taijiquan

Die Yangschule des Taijiquan geht ursprünglich auf den Stilbegründer Yang Luchan zurück. Sein Taijiquan, das er in der Chenfamilie gelernt hatte und später zurück in seiner Heimat aufgrund veränderter Bedingungen modifiziert hat, wird in der Yangfamilie als "Alter Rahmen" bezeichnet. Seine zwei Söhne Yang Jianhou und Yang Banhou setzten die Veränderungen fort, es entstanden "Kleiner Rahmen" (Yang Banhou) und "Mittlerer Rahmen" (Yang Jianhou), von denen sich der zweite auch aufgrund der sehr unterschiedlichen Charaktereigenschaften beider Meister durchsetzte. In der dritten Generation entwickelte Yang Chengfu, ein Sohn von Yang Jianhou, den Stil weiter, und die Bewegungen wurden größer und geöffneter und zeichnen sich durch ständigen Fluß bei gleichbleibend langsamem Bewegungstempo, die harmonische Verbindung von Körper und Geist und starke innere Intensität aus.

Wie Yang Chengfu sagte, ist Taijiquan eine Kunst, in der die langsamen sanften Bewegungen eine große innere Kraft enthalten, wie eine Nadel eingehüllt in Baumwolle. Um dieses Ziel erreichbar zu machen, stellte er die sogenannten "10 essentiellen Prinzipien des Taijiquan" auf, die nach wie vor einen Schwerpunkt beim Üben des Taijiquan darstellen. Dieser von Yang Chengfu entwickelte Stil, der als "Großer Rahmen" bezeichnet wird, wird auch heute in der Yangfamilie als Standard geübt und unterrichtet.

Die jetzigen Hauptvertreter des Yang Stils sind Großmeister Yang Zhenduo, der Sohn von Yang Chengfu, und sein Enkel, Meister Yang Jun. Ihr Taijiquan folgt präzise den Bewegungen und Positionen von Yang Chengfu, und beide widmen ihr Leben dem Üben und Unterrichten ihrer Kunst.

Darüber hinaus haben sich eine Vielzahl von Varianten des Yangstils entwickelt, die größtenteils auf Meisterschüler von Yang-Familienmitgliedern zurückgeführt werden können. Diese Entwicklungslinien sind auf Seite 4 abgebildet. Dort sind insbesondere die in Deutschland verbreiteten Stil-Varianten und ihre Hauptvertreter genannt.

1. Generation

Yang Lu Chan  
(1799-1872)

2. Generation

Yang Ban Hou  
(1837-1892)

Yang Jian Hou  
(1839-1917)

3. Generation

Yang Ling Xiao  
(1872-1930)

Yang Shao Hou  
(1862-1930)

Yang Cheng Fu  
(1883-1936)

4. Generation

Yang Shou Chung  
(1910-1985)

Yang Zhen Ji  
(\* 1921)

Yang Zhen Duo  
(\* 1926)

Yang Zhen Guo  
(\* 1928)

Cheng Manching  
(1900-1975)

5.

Ip Tai Tak  
(1929-2004)

Chu Gin Soon  
(\* 1932)

Chu King Hung  
(\* 1945)

YaHu Buyun  
Guo Jiansheng  
Xie Wende  
Gao Junsheng  
Yang Liru  
Li Chunhou  
Cheng Xiangyun  
Zhou Yazhen  
Wang Wen  
Hua Xiaolong  
Duan Yinglian  
Li Xiuying  
Yan Fengxiang  
Li Qimei  
Tian Xianwen  
Geng Ying  
Luo Haiping  
Wang Baixuan  
Liang Xiufang  
Yang Shufang

Yang Yongfen  
Ge Jingang  
Wang Dexing  
Zhang Suzhen  
Miao Guangzhao  
Sun Gangchen  
Yang Chunru  
Lin Qiuya  
Zhang Guiying  
Mei Mei Teo  
Li Shoutang  
Han HoongWang  
Jia Chengping  
Qiao Rongjian  
Song Bin  
Yang Wenshen  
Yao Junfang  
Jian Guiyan  
Niu Xinzhong

Yang Dao Fang  
(\* 1947)

Yang Zhen He  
(\* 1953)

Chiang Tao Chi  
(1900-1975)

William CC Chen  
(\* 1935)

6.

John Ding  
(\* 1951)

Stephan Hagen

Frieder Anders  
(\* 1944)

Yang Jun  
(\* 1968)

Yang Jianchao  
(\* 1985)

Toyo Kobayashi  
Petra Kobayashi

William C.C. Chen  
Forum

**Legende**

Yang Familie ——— Sohn

Disciples - - - - - Disciple / Meisterschüler

Schüler ..... Schüler

Organisation

JDIATTC  
John Ding  
International  
Academy of  
Tai Chi Chuan  
(London, GB)  
www.taichi-  
aachen.de/  
jdiatcc.html

Tai Chi Chuan Schule  
Stephan Hagen  
(Hamburg, D)  
www.yang-taichi.com

ITCCA  
International Tai Chi  
Chuan Association  
(London, GB)  
www.itcca.org

ITCCA Deutschland  
Tai Chi Schule  
Frieder Anders  
(Frankfurt, D)  
www.taichi-schule.de

International Yang  
Style Tai Chi Chuan  
Association  
(Redmond, USA)  
www.yangfamily  
taichi.com

YTAG  
Yang Tai Chi Chuan  
Association Germany  
www.ytag.de

Yang Chengfu Tai Chi  
Chuan Center  
Germany  
(Köln, D)  
www.taichi-chuan.de  
Frank Grothstück

YTAE  
Yongnian Taijiquan  
Association Europe  
(Ingolstadt, D)  
www.ytae.com

Yognian Taiji  
Zentrum Ingolstadt  
Helmuth Pfeffer

TCCAG  
Tai Chi Chuan AG  
(Lahr, D)  
www.taichi-  
chuanag.de

William C.C. Chen  
Forum  
(Hannover, D)  
www.williamchen-  
forum.de  
Nils Klug

Organisation

Offizielle  
Vertreter  
Deutschland