



RUNDBRIEF NR. 6 / DEZEMBER 2007

Liebe Taijiquan-Praktizierende,

ein ereignisreiches Jahr 2007 liegt hinter uns. Highlights waren der März-Workshop mit Hella Ebel, das Netzwerk-Treffen im Mai, im August dann das Jahrestreffen mit der Peking-Stockform und natürlich der Workshop mit Epi van de Pol im November. Rückblicke in Bildern dazu sind auf unserer Homepage www.dalue.de zu finden. In diesem Rundbrief wollen wir aber auf 2008 schauen:

THEMEN

- Workshops / Weiterbildungen 2008
- Wöchentliche Kurse 2008
- Zertifizierung von Aus- und Weiterbildungen
- Gedanken zur politischen Dimension des Taijiquan
- Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland (TQN)
- Dt. Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT)
- Taijiquan & Qigong Journal (TQJ) Heft 30 (4/2007)
- Buchtip: „Zen Body-Being“ von Peter Ralston

Workshops / Weiterbildungen 2008

18.-20.01. / Akademie Remscheid, 42857 Remscheid

60er Langstockform nach Zhang Wan Fu

Dozenten: Sabine & Peter Wolfrum

Folgetermine: 07.-09.03., 30.05.-01.06., 07.-09.11.

16.-17.02. / Orangerie Schloß Benrath, 40593 Düsseldorf

32er Spazierstockform im Yang-Stil

Dozent: Peter Wolfrum

15.-16.03. / Orangerie Schloß Benrath, 40593 Düsseldorf

Qigong, Trancework u. Körperarbeit zur Stärkung der weiblichen Energie in den Wechseljahren, davor und danach.

Dozenten: Liesel Klingenberg, Karin Richter, Sabine Wolfrum

11.-13.04. / Akademie Remscheid, 42857 Remscheid

Taijiquan Prinzipien und Push Hands

Dozent: Epi van de Pol

05.-07.09. / Akademie Remscheid, 42857 Remscheid

Jahrestreffen 2008 der Ausbildungsteilnehmer

Dozenten: Sabine & Peter Wolfrum, Emil Winkelblech

Flyer mit Anmeldeformular zu allen Workshops gibt's im Internet auf www.dalue.de.

Wöchentliche Kurse 2008

Wöchentliche Kurse bieten wir Montag bis Donnerstag in **Langenfeld**, **Neuss** und **Monheim** an. Die detaillierte Übersicht ist auf der Website www.dalue.de zu finden. Kurzfassung:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		09:30-11:00 Langenfeld M	
17:45-19:15 Langenfeld F	18:45-19:45 Neuss E/M	18:00-19:15 Monheim E	
19:20-20:50 Langenfeld E/M	20:00-21:30 Neuss F		20:30-22:00 Langenfeld E
Einsteiger	Mittelstufe	Fortgeschrittene	

Zertifizierung von Aus- und Weiterbildungen

Am 18.-20. Januar 2008 startet der 3. Ausbildungsgang zum Kursleiter (KL) bzw. Lehrer (L) für Taijiquan und Körperarbeit. Parallel bieten wir eine Weiterbildung über 4 Wochenenden zur 60er Langstockform nach Zhang Wan Fu an. Die Weiterbildung wird auch als Bestandteil der Vertiefungsphase unserer Lehrer-Ausbildung anerkannt.

Die KL- bzw. L-Zertifikate gelten jeweils für 3 Jahre. Dies ist im Bereich des DDQT als Maßnahme zur Qualitätssicherung so geregelt. Nach 3 Jahren können die Zertifikate jeweils um weitere 3 Jahre verlängert werden, wenn im zurückliegenden 3-Jahres-Zeitraum insgesamt mindestens 36 Stunden Weiterbildungen nachgewiesen werden können. Wir verlängern Eure Zertifikate, wenn Ihr die erforderlichen Weiterbildungen nachweisen könnt. Dabei sollte 1/3 der Weiterbildungen beim zertifizierenden Institut absolviert worden sein.

An den DDQT führen wir für jeden zertifizierten Kursleiter bzw. Lehrer 10,- Euro jährlich ab. Daher berechnen wir für die Erstausstellung bzw. Verlängerung von Zertifikaten eine Gebühr von 30,- Euro (für 3 Jahre). Da wir DDQT-Mitglied sind, könnt Ihr bei Vorlage der Zertifikate beim DDQT ein kostenpflichtiges DDQT-Gütesiegel (Legitimierung) erhalten.

Weitere Infos dazu auf der Website www.ddqt.de des DDQT.

Gedanken zur politischen Dimension des Taijiquan

Wenn wir Taijiquan üben und dann das Dojo, unseren „Übungsraum“ verlassen, verändern wir uns dann? Was geschieht mit den Dingen, die wir beim Taijiquan tun, wenn wir gerade nicht Taijiquan praktizieren? Dinge wie *Entspannung, Achtsamkeit, Zentrierung, Gleichgewicht, Verwurzelung, Sinken, Ableiten, Loslassen, Folgen* u.v.a.m. Wissen wir nicht aus Erfahrung, dass wir im Push Hands durch Anwendung bestimmter Techniken kaum Erfolg haben werden? Es kommt doch darauf an, die o.g. Dinge, die Taiji-Prinzipien so sehr zu verinnerlichen, dass sie natürlich, ohne Anstrengung und ohne dass wir etwas hinzu tun, spontan durch uns wirken. Und wenn dem so ist, könnten wir derart verinnerlichte Prinzipien dann überhaupt noch abstreifen? Ja, wollten wir das überhaupt noch? Die Prinzipien wirken im Alltag fort, im „gesellschaftlichen Raum“.

Und sollten wir die Prinzipien noch nicht so tief verinnerlicht haben, dass sie von alleine wirken, dann werden wir uns wahrscheinlich bemühen, sie auch im Alltag bewußt zu kultivieren, wohl wissend, dass die uns zur Verfügung stehende reine „Taijiquan-Übungszeit“ äußerst limitiert ist.

Es ist also sehr wahrscheinlich, dass wir die Taiji-Prinzipien im Alltag, in der Gesellschaft, im „öffentlichen Raum“ anwenden – entweder sie wirken ohne unser Zutun, da sie schon sehr weit verinnerlicht sind, oder wir üben uns bewußt in ihrer Anwendung. Und im alltäglichen Leben entfalten sie somit ihre unterschiedlichen Wirkungen, u.a. auch ihre Gesundheitswirkung.

Aber wir wirken Taiji-Prinzipien bei der Arbeit, in Konflikten, beim Einkaufen, bei der Erziehung, in der Partnerschaft, beim Autofahren, im Umgang mit unserer Umwelt? Sind wir auch dabei achtsam und entspannt? Verzichten wir auf Muskelkraft



und rohe Gewalt? Wissen wir, wer wir sind und was wir wollen? Stehen und handeln wir verwurzelt, zentriert und aufgerichtet aus unserer Mitte? Können wir Kräfte aufnehmen und neutralisierend in den Boden leiten?

Welchen Einfluß hätte diese alltägliche Anwendung der Prinzipien auf eine Gesellschaft, wenn eine kritische Masse an derart Handelnden erreicht ist? Kann man unter diesen Gesichtspunkten dem Taijiquan eine politische Dimension absprechen?

Diese Fragen sollen hier bewußt offen gelassen werden. Jeder möge selbst Antworten darauf finden. Und vielleicht kommt so ja ein Prozess ins Rollen, der die politische Dimension des Taijiquan deutlicher machen kann.

An dieser Stelle sei auch auf die Qigong-Tage 2008 (3.-5.10.) in Kassel hingewiesen, die unter dem Motto „Qigong und Gesellschaft - Lebenskunst als politischer Faktor“ stehen. Weitere Infos sind auf der Website www.taijiquan-qigong.de des veranstaltenden TQN zu finden.

Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland (TQN)

Die Dichte an Netzwerk-Regionaltreffen steigt weiter an. Die nächsten Termine 2008 / Region / Ort / Kontakt:

- ☉ 18.-20.4. / OST / Lindow bei Berlin / Peter Frank
- ☉ 30.5.-1.6. / Nordwest / Osnabrück / Hella Ebel
- ☉ 20.-22.6. / Südwest / Bad Schönborn / Sabina Woll

Alle Termine mit Kontaktadressen sind auf der Netzwerk-Website www.taijiquan-qigong.de zu finden.

Rückblicke auf das WEST-Treffen gibt's noch im Internet.

Bilder: <http://www.dalue.de/kurse/nww-ars-07.html>

Bericht: <http://www.dalue.de/pdf/artikel-nww-2007.pdf>

In 2009 feiert das Netzwerk übrigens sein 20jähriges Jubiläum. Dazu steigt am 16./17. Mai in Hamburg eine große Feier. Alle Netzwerker sollten diesen Termin schon mal reservieren!

Die Überarbeitung der Website des Netzwerks geht allmählich in die Endphase. Der Relaunch steht wohl bald bevor. Es lohnt sich also noch mehr, ab und zu auf die Netzwerk-Homepage www.taijiquan-qigong.de zu schauen. Netzwerker können dort übrigens kostenlos ihre Kurse und Workshops im Kurskalender eintragen.

Deutscher Dachverband für Qigong & Taijiquan (DDQT)

Wichtige Grund-Infos zum DDQT (Satzung, AALL, Mitglieder, Gremien etc.) kann man über die DDQT-Website www.ddqt.de abrufen. Zusätzlich sind bisher zwei Newsletter erschienen, zu denen es auf der Website leider keine Links gibt. Daher hier die Links zu den pdf-Versionen:

- ☉ Newsletter 1: www.ddqt.de/DDQT-News1.pdf
- ☉ Newsletter 2: www.ddqt.de/DDQT-News2.pdf

Der DDQT entwickelt sich recht gut: Seit der Gründung im September 2003 mit 17 Gründungsmitgliedern sind nun bereits 13 weitere Organisationen dazugekommen.

Zur Zeit wird über ein neues Beitragsmodell beraten sowie das Thema Weiterbildungen abschließend diskutiert. Beschlüsse dazu werden auf der JHV am 15.12.2007 erwartet.

Taijiquan & Qigong Journal (TQJ) Heft 30 (4/2007)

Die neue Ausgabe des Taijiquan und Qigong Journals enthält natürlich viele interessante Artikel.

Zwei Interviews sollen hier kurz erwähnt werden:

- ☉ Die weibliche Energie stärken / Tina Chunna Zhang (S. 22)

Tina Chunna Zhang hat ein 9-teiliges Qigong-Übungsset speziell für die weibliche Anatomie entwickelt.

Es enthält Übungen zur

- (1) Aktivierung des Qi
- (2) Öffnung der 7 Hauptgelenke des Körpers
- (3) Verbesserung der Funktion der weiblichen Organe
- (4) Unterstützung des Verdauungssystems
- (5) Stärkung der Nieren
- (6) Kultivierung der weiblichen Erd-Energie
- (7) Stärkung des Beckenbodens
- (8) Betonung der weiblichen Ausstrahlung
- (9) Energetischen Verbindung zwischen Mensch und Natur

- ☉ Auf dem Weg der Aufrichtigkeit / Peter Ralston (S. 40)

Peter Ralston, der 1978 als erster Nicht-Asiate die Vollkontakt-Weltmeisterschaften gewann, hat ein eigenes Kampfkunst-System, das Cheng Hsin (www.chenghsin.com) entwickelt.

In dem Interview beschreibt er seinen Ansatz der „müheleeren Kraft“, bei dem eine totale Entspannung des Körpers wesentlich ist. Er spricht über die Schwierigkeiten auf dem Weg dies zu erreichen, da eine unermüdliche Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber, die Umprogrammierung anezogener, tief verwurzelter Reaktionsweisen und das kritische Hinterfragen aller Glaubenssätze der Kampfkünste notwendig ist. Die enge Verzahnung von Kampfkunst und spiritueller innerer Arbeit, die Bedeutung von Bewußtsein und die Notwendigkeit der Kontemplation wird dabei sehr deutlich.

Wer Interesse am aktuellen Heft hat, kann es von uns per Post erhalten. Schreibt einfach eine mail an taiji@dalue.de.

Zur Internet-Präsenz des TQJ geht's hier entlang: www.tqj.de.

Buchtip: „Zen Body-Being“ von Peter Ralston

Dieses englische Buch ist Peter Ralstons erstes Buch für ein breiteres Publikum. Insbesondere die Grundprinzipien des „Körper-Seins“ werden ausführlich erklärt und gut verständlich beschrieben. Das Buch enthält viele Übungen zum Ausprobieren um die Achtsamkeit für Geist, Körper und Interaktionen zu erweitern und neue erweiterte Möglichkeiten zur „müheleeren Kraft“ für sich zu entdecken. Das Buch ist für jeden, der Ralstons Arbeit auch außerhalb der Kampfkunst für sich nutzbar machen möchte, bestens geeignet.

- - -

Sabine hat am 30.11. ihre 3-jährige Weiterbildung in „Kreative Körper- u. Bewegungstherapien“ mit der Prüfung erfolgreich abgeschlossen und bietet jetzt auch Einzelberatungen an.

**Wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Start ins Neue Jahr 2008**

Sabine & Peter