

Tai Chi Kongress September 2009

Zu den Themen

- Wie kann das ‚kampflose Kämpfen‘ ein wichtiger Zugang zur Lebenskunst im gesundheitsfördernden Sinne werden?
- Mit welchem Übungsgut kann das Taijiquan unter einer gesundheitsfördernden Perspektive kombiniert werden?

Workshop der Taoist Arts Organisation, dem internationalen Verband der taoistischen Künste der Li Tradition; Leitung Hubert Schneider, Rüsselsheim; Zweiter Vorsitzender der Taoist Arts Organisation; Leitungsteam Deutschland; Ausbilder.

Nie ohne Qi Gong nicht ohne kämpfen - Die Tai Chi Lehrmethode der Li Tradition

Im Li Familien System wird das Tai Chi Chuan traditionell zusammen mit Tao Yin Qi Gong und Kai Men Yoga unterrichtet. Ebenso spielt die Kampfkunst in dieser Unterrichtslehre eine wichtige Rolle für die Ausbildung in den taoistischen Künsten.

Durch ihre unterschiedlichen Schwerpunkte in Bezug auf Statik, innere oder äußere Bewegung und den mentalen Fokus ergänzen sich Tai Chi und Qi Gong und erleichtern und erweitern so dem Schüler den Zugang zu diesem geistig-leiblichen Übungsweg.

In der Kampfkunst ermöglicht die direkte Auseinandersetzung mit dem Gegenüber eine Verbesserte körperliche Wahrnehmung sowie die Überprüfung des tatsächlichen „technischen Standes“. Sie bietet in der konkreten Situation eine Konfrontation mit sich selbst, seinen Gefühlen und Reaktionen die sich dem aufmerksamen Übenden unweigerlich zeigen.

Die Kampfkunst wird im Li Stil im Bereich des Tai Chi Chuan mit Hilfe drei unterschiedlicher Übungsweisen praktiziert: Ifu Shou (Klebende Hände, Push Hands), Lun Shou (Wirbelnde Hände) und Lun Pei (Wirbelnde Arme). Diese sind unerlässlich für ein besseres Tai Chi, ein wirkungsvolleres Qi Gong sowie für eine tiefere Selbsterkenntnis auf dem Weg der eigenen geistigen Weiterentwicklung – dem wichtigsten Ziel der taoistischen Li Tradition.

Anhand einzelner Übungsbeispiele aus den verschiedenen Disziplinen: Tai Chi Chuan, Tao Yin, Kai Men sowie dem „Pushen“ sollen die jeweils unterschiedlichen Aspekte des Übens und ihre unterschiedlichen Wirkungen auf den Übenden erläutert werden.

Im größeren Zusammenhang kommen für eine Umfassende Ausbildung in der Tradition weitere Qi Gong Arten sowie die Kampfkünste Feng Shou (Gong Fu), Chi Shu und Shuaijiao hinzu und es wird die Teilnahme an internen sowie offenen Wettkämpfen ermöglicht. Diese bieten eine Erweiterung der Erlebnisse der Tai Chi Partnerübungen mit den gleichen inneren Prinzipien.

Vor allem bei heranwachsenden zeigen sich in diesem Teil der Ausbildung versteckte oder unterdrückte Seiten ihrer Persönlichkeit, kommen Fähigkeiten und Gefühle erkennbar zur Entfaltung.

Gerade junge Frauen und Männer genießen (!) die Möglichkeit auch kämpfen zu dürfen. Wir liefern ihnen hierfür einen Rahmen in dem dies sicher und im Einklang mit einer allgemeinen körperlich-, seelisch-, geistigen Ausbildung geschehen kann.

(bei Interesse siehe Artikel in den Sonder-Büchern des Taiji und Qi Gong Journals)

„Der Li Stil des Tai Chi Chuan“, in Taijiquan für Einsteiger S 88

„Kaimen, Daoyin, Zhuang Shi, Baduanjin – Die Qigong Formen der Li-Tradition“, in Qigong im Überblick S 85

„Taijiquan, Fengshou, Chi Shu – Die inneren Kampfkünste des Li-Stils“ und „Zwischen Zweikampf und Meditation – Innere Kampfkünste für Kinder“, in Innere Kampfkünste S 80 und 108)