

DRACHEN-POST

Innere Stille

„[...] der richtige Weg (Dadao) lehrt uns, zuerst mit dem Denken aufzuhören, und dass dies ein vergebliches Bemühen ist, wenn die Gedanken nicht aufgegeben werden.“

(Zitat aus dem Buch Guizhong Zhinan (Die Richtlinie für die Regel) des Alchimisten Chen Xubai aus der Yuan Dynastie (1279 – 1369 n.Chr.)).

Dieser Weg scheint einfach, unser tägliches Tai Ji Training jedoch legt hereditäres Zeugnis darüber ab, dass in der Umsetzung Schwierigkeiten bestehen. Ich stelle oft fest, dass Studenten und Studentinnen erst nach einer bestimmten Zeitdauer in der Lage sind, Bewusstsein, Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden und damit auch die Formen und ihre Ausführung zu stimmen beginnen.

Das Finden dieser inneren Stille ist in der Tat eine der Grundvoraussetzungen für das Praktizieren von Tai Ji, Qi Gong und Kung Fu, doch ihr Erlangen folgt ebenso einigen Grundregeln wie beim Tai Ji. Innere Stille wird mit Hilfe verschiedener Ebenen erreicht. Die erste verlangt, dass sich Euer Bewusstsein auf die Atmung fokussiert und Shen mit Xin verbunden werden kann. Die zweite Ebene richtet unser Hören und Sehen nach innen aus: wir hören bewusst auf unsere Atmung und das Sehen erfasst unser körperliches, geistiges und seelisches Inneres. Die dritte Ebene will, dass Ihr loslässt, dass Ihr Euer Verlangen nach logischer Präzision, Euer Streben nach Fähigkeitsstufen sowie die Gier nach äusserlich artikulierter Perfektion aufgibt.

Diese drei Ebenen üben wir in jedem unserer Tai Ji Trainings aus, dies ist aber nicht genug. Innere Stille und die Sicherheit im Umgang mit den drei Ebenen erreichen wir nur, wenn wir täglich nach ihnen streben. Kurze Intervalle von 15 oder 20 Minuten vermögen hier schon zu genügen und ich fordere Euch auf, dies in unserem neuen Jahr 2011 zu beherzigen.

**Euer Sifu
René
Tai Ji Akademie**

DRACHEN-POST

Agenda:

- | | |
|------------------------------|---|
| 3. Januar 2011 | Aufnahme des regulären Schulbetriebs |
| 29. Januar 2011 | Instruktorenprüfungen TJAG |
| 5. Februar 2011 | Intensivtag Pekingform Seminar 24 Figuren mit Sifu René, |
| 19. März 2011 | Tai Ji Seminar Fächer Kurzform, Yang Style, mit Sifu René, ½ Tag, von 09.00 – 12.00 Uhr |
| 9. April 2011 | Seminar, Vorbereitung auf die Yang Zeit, Yang-Energie Aufbau (Chi Kug), mit Sifu René |
| 22. April – 25. April 2011 | Osterferien
Schule bleibt geschlossen |
| 26. April 2011 | Aufnahme des regulären Schulbetriebs |
| 21. Mai 2011 | Seminar Tai Ji Chen 38 er Form, mit Sifu René |
| 2. Juni 2011 | Auffahrt
Schule bleibt geschlossen |
| 11. Juni -13. Juni 2011 | Pfingsten
Schule bleibt geschlossen |
| 23. Juni 2011 | Fronleichnam
Schule bleibt geschlossen |
| 2. Juli 2011 | Intensivtag Tai Ji Yang Style mit Fächer 42er Form mit Sifu René |
| 15. Juli bis 21. August 2011 | Sommerferien
Schule bleibt geschlossen |
| 22. August 2011 | Aufnahme des regulären Schulbetriebs |

