



## Rundbrief

### Liebe Dan Gong Freunde,

noch wirken die Feuer-Energien der letzten zwei Jahre, was bestimmt zu hektischen Aktivitäten geführt hat. Den beiden Regenten, Feuer Affe und der Feuer Hahn, ging es vor Allem darum, Veränderungen an zu schieben und Neues zu wagen. Ab 2018 wird der Hund mit der Energie der Erde das Ruder übernehmen, was der Bewahrung von Sicherheit und Stabilität zu Gute kommt. In der Zeit des Erd-Hundes lassen sich leicht eigene Lebensumstände hinterfragen. Freuen wir uns ruhig darauf, können wir doch mit der Unterstützung des Erd-Hundes sicher einiges gerade rücken.

Achten wir bei Allem auch darauf, das unser eigener Weg in eine Richtung geht mit der wir uns vom ICH zum WIR entwickeln, vom Menschen zur Menschheit.

Der französische Jesuitenpater Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955), der als Paläontologe die Entwicklungen des Lebens wissenschaftlich untersucht hat, erkannte, dass wir Menschen wie Einzeller leben, die kaum eine Bindung zueinander haben. Bei der Entwicklung des Lebens gab es zunächst auch nur Einzeller, die sich dann zu komplexeren Organismen zusammenschlossen und so die Entfaltung der Natur voran brachten. Da sollten wir umdenken, uns klar machen das wir Menschen enger miteinander verbunden sind als das wir digital vernetzt sind. Finden wir den Zugang zum Unbewussten, damit wir aus den Tiefen der Seele schöpfen können und aus der Isolierung des ICH zum gemeinsamen WIR wachsen. Dazu ist es nötig auf unser Gegenüber zuzugehen, uns zu öffnen, auszutauschen und mitzuteilen.

Wir vom Dan Gong freuen uns, dass wir das Know How der Daoisten in dieser wechselhaften Zeit mit Euch teilen können. Soll der Daoistische Weg in Richtung eines Gleichgewichtes von Körper-Geist und Seele weisen, muss er auch gegangen werden. Das wiederum bedeutet Ausdauer, Fleiß, Hingabe und schließlich Arbeit und noch mehr Arbeit.





## Homöopathie und Selbstklärung – Chara intermedia

Jedes homöopathische Mittel kann zur Selbstklärung beitragen, wenn es angezeigt ist. (Siehe Artikel im Rundbrief Frühjahr 2017) Aber manche scheinen für diese Möglichkeit in besonderer Weise geeignet. Die Süßwasseralge Chara intermedia ist eine bemerkenswerte Pflanze, doch die wenigsten haben sie je gesehen. Sie bevorzugt Standorte mit nährstoffarmem Wasser, wie z.B. frisches Quellwasser oder den tiefen Grund von Seen, wo sie in bis zu sechzig Metern Tiefe, vom Wechsel der Jahreszeiten unberührt, in dämmrigem Licht lebt.

Bevor sie für die Homöopathie entdeckt und geprüft wurde, ist sie den Limnologen (Gewässerkundlern) aufgefallen, weil sie auch trübes Wasser glasklar filtern kann und sich damit geeignetere Lebensbedingungen schafft. Zerreibt man ein Stück davon, so setzt sie einen schwefeligen Geruch frei. Das liegt daran, dass in ihr viele Senföle zu finden sind. Das sind Stoffe die man aus Kresse, Senf und Meerrettich kennt, und die sowohl für den scharfen Geschmack, als auch für die klärende, desinfizierende Wirkung verantwortlich sind. Der Biologe H. C. Vahle bezeichnet sie daher als eine „Feuerpflanze unter Wasser“. Im Laufe ihres Lebens lagert die Alge Kalk an ihrer Oberfläche ab, der bei Stoffwechselprozessen übrig bleibt. Das führt dazu, dass sie schließlich zu einem filigranen Kalkskelett erstarrt.

Diese knappe Beschreibung sagt schon recht viel über die homöopathische Anwendung und Wirkung aus. Die Zustände sind gekennzeichnet durch Starrheit und viel Ungeklärtes. Die Vergangenheit wird nicht selten als „verschwommen“, die Zukunft als „neblig“ beschrieben. Die Lebenssituation ist „wie einbetoniert“ oder man „lässt sich treiben“. Die Betroffenen haben oft einen schlurfenden oder trippelnden Gang, sind in ihrer Haltung gekrümmt und/oder unbeweglich. Sie leiden unter Nackenschmerzen und Kopfschmerzen die vom Nacken ausstrahlen. Muskelansatzschmerzen und allgemeine Steifheit sind verbreitet. Die Symptome sind morgens schlimmer als abends.

Erprobte Indikationen sind:

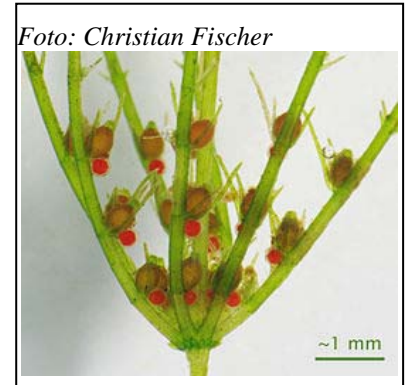
- Altersdemenz
- Migräne
- schwere Akne
- Hüftarthrose
- Aufmerksamkeitsstörungen bei Jugendlichen (ADS / ADHS)

Das Mittel kann bei so -scheinbar- unterschiedlichen Leiden wirken, wenn das Empfinden des Betroffenen und die Symptome dem Mittelbild entsprechen. Doch auch relativ gesunde Menschen können von der reinigenden Wirkung profitieren. Prüfer berichteten von dem Drang aufzuräumen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Traumaktivität war gesteigert und es kam viel Unverarbeitetes ins Bewusstsein.

Für einen Selbstversuch reicht eine Einmalgabe C60

Literatur: Brand, Heidi; Groeger, Norbert. Chara intermedia – Die reinigende Kraft der Amleuchteralge. Kander 2012.

HP Olaf Quiring, [www.olaf-quiring.de](http://www.olaf-quiring.de)





Tanglangquan zählt zu den „äußeren“ Kampfkünsten. Die Einteilung in Außen und Innen in Bezug auf die Kampfkünste ist jedoch keine „Schwarz-Weiß“ Unterteilung. Eher ist es so, das Inneres auch äußere und Äußeres auch innere Ebenen hat, welche im Training und der Herangehensweise entsprechend geübt werden. So hat Tanglangquan z.B. den Anspruch, die Sechs Harmonien (Liu He) zu meistern, Bewegungen werden ebenso aus dem Dantian generiert wie bei den Inneren Kampfkünsten. Innen und außen fließen zu einem Ganzen zusammen. Das Konzept von Yin und Yang finden wir im Tanglangquan z.B. durch „Schrumpfen und Ausdehnen“ oder durch Hart und Weich, Schnell und Langsam. Die Theorie der 5 Wandlungsphasen lässt sich da schon schwieriger „greifen“. Bei genauerer Betrachtung jedoch erschließt sich dieses Konzept im Training der überlieferten Formen und in der Partnerarbeit. Im Folgenden findet Ihr einen Artikel von mir zu diesem Thema:

### WU XING IN DEN KAMPFKÜNSTEN

Die Theorie der 5 Wandlungsphasen/5 Elemente, ist, wie wir gesehen haben, mit vielen anderen Theorien, Ideen und Künsten kombinierbar. Wu Xing - sowie Yin und Yang - Theorien fließen in die TCM, in die Ernährungsmethode, in Feng Shui (chin. Geomantie) aber auch in die Kampfkünste mit ein. So z. B. in die 5 Methoden zum Entwickeln von Gefühl in Quan-Fa (Chuai-mo). Laut dem Lexikon der ostasiatischen Kampfkünste von Werner Lind bedeutet Chuai: „schätzen, vermuten“. Mo bedeutet: „studieren, forschen“. Chuai-Mo sind Methoden, die nächste Technik des Gegners zu erforschen und richtig einzuschätzen. Diese Methoden können bei rechter Konzentration in den Formen (Tao-Lu) geübt werden. Vor allem werden sie aber in Partnerübungen geübt.

**1.:TIE = ANKLEBEN, 2. NIAN = ANHAFTEN, 3. SUI = NACHFOLGEN 4. LIAN = MITBEWEGEN, 5. BU DIU DING = DURCH ENTSPRECHUNG NICHT VERLIEREN.**

#### In Kombination mit WU-XING entspricht:

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. TIE         | -JIN/METALL  |
| 2. SUI         | -MU/HOLZ     |
| 3. BU-DIU-DING | -TU/ERDE     |
| 4. NIAN        | -SHUI/WASSER |
| 5. LIAN        | -HUO/FEUER   |

Im Bereich der Kampfkünste haben die Wu-Xing in den Shaolin Tierstilen (Wu Qin-Xi/Wu Chin Hsi) im Xing Yi Quan, Ba Kua Quan, Tai Ji Quan u. a. besondere Bedeutung. Z. B. im Xing-Xi Quan sind die 5 Basis-Bewegungen den 5 Wandlungsphasen zugeordnet. Die 5 Grundtechniken werden in den 12 Tierformen des Xing-Yi Quan aneinander gereiht und kombiniert. Alle Bewegungen haben eine bestimmte Ausgangsposition (San-Ti).

#### Die Grundtechniken der 5 Elemente im Xing-Yi sind:

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1. Bi (spalten)         | Das Qi schwillt stark an und sinkt wie beim Holzhacken wieder ab |
| 2. Beng (durchschlagen) | Hier durchläuft das Qi die Stützen von öffnen und schließen      |
| 3. Cuan (schrumpfen)    | Qi strömt in einem feinen Strahl aus                             |
| 4. Bao (betäuben)       | Hier schießt das Qi explosionsartig nach außen                   |
| 5. Heng (durchkreuzen)  | Das Qi wird plötzlich bogenförmig ausgestoßen                    |

Allgemein lässt sich sagen:

Feuer: Seitlicher gerader Fauststoß, wobei die Kraft aus dem Hüfteinsatz generiert wird. Feuer bezieht sich auf die aktuelle Aktivität, eben dem Fauststoß auf dem Weg ins Ziel.

- Erde: Bezeichnet die Kraft, die aus der Erde kommt. Erde entwickelt innere Stärke. Diese Kraft ist schwer, langsam und kommt in der Regel aus einer tiefen Stellung.
- Metall: Ähnlich wie die Kraft der Erde, jedoch mehr streckend unter Berücksichtigung der Einheit des Schlagarmes.
- Holz: Auch wird der Fauststoß betont, jedoch unter Einbeziehung einer Drehung der Gelenke. Wurde Metall auf mittlerer Distanz genutzt, werden die „Holz-Techniken“ aus der Nahdistanz ausgeführt.
- Wasser: Hier sind die Techniken flüssig wie die Wellen des Meeres. Die Wasser-Kraft ist sanft und kommt auf kurze Distanz zur Geltung.

Es muss hier gesagt werden, dass Kampfkünste auch ohne Wissen der Wu Xing Aspekte in der Kampfkunst hohes Niveau erreichen können. Die Theorie der Wu Xing aber helfen, das Geschehen in Solo- und Partnerübungen sowie Faust- und Waffenkampf auf zu rastern und dienen letztendlich dem tieferen Verständnis im Forschen des eigenen Systems. Auch beziehen sich die Wu-Xing nicht nur auf die „inneren“ Kampfkünste. Jedes System birgt die Aspekte der Wu-Xing. Mir hat es geholfen, die Wu-Xing in den Prinzipien von Tang Lang Quan und Tai Ji Quan zu erforschen. Gerade dadurch wurden die Übungs- und Kampfprinzipien verständlicher. Wu-Xing sowie Yin und Yang sind auf alle Naturerscheinungen, Handlungsweisen und und und ... anzuwenden.

### **Lüdinghauser Stadtfest 2017**

In unserer Tanglangquan Gruppe gibt es wieder einen Generationswechsel. Viele steuern auf das Abitur zu und finden somit nicht mehr so viel Zeit für intensives Training. Ein guter Schulabschluss ist eben sehr wichtig. Neue Teilnehmer kommen aber dazu und so führen wir die nächste Generation zu ihren persönlichen Erfolgen.

Seit langem sind wir im September wieder auf dem Stadtfest mit Demonstrationen im Taijiquan und Tanglangquan aufgetreten. Mir und dem Publikum war es eine Freude, den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bei ihrer Tanglangquan- bzw. Taijiquan-Vorführungen zu zuschauen.



Zu bemerken wäre an dieser Stelle, dass mit nur zwei Proben die Demo sehr gelungen war und sich auch die „Schüchternen“ auf die Bühne getraut haben. Toll gemacht! Jetzt steht das Training im Zeichen der Prüfungsvorbereitung bis Dezember. Einmal jährlich, zur Jahresabschlussfeier, findet die Tanglangquan Prüfung im Dan Gong statt.



Ab 2018 startet wieder eine Seminarreihe mit dem Themenschwerpunkt Heilen mit Qigong. In dieser Reihe kommen Tuina-Anmo, Akupressur und energetische Methoden zur Ausarbeitung. Für Alle, welche die Seminare in den letzten zwei Jahren besucht haben, kann das Erlernte wiederholt und vor allem vertieft werden. Besonders die psychische Regulierung und das Balancieren stehen im Vordergrund. Ein klarer, ruhiger Geist sowie harmonische Emotionen sind Grundlage für eine klare Wahrnehmungsfähigkeit, einen gesunden Schlaf und ein positives Lebensgefühl. Sind Geist und Gefühle durch unser reizüberflutetes Leben aus der Balance, folgen Nervosität, Schlafstörungen, Reizbarkeit aber auch Konzentrationsstörungen sowie depressive Verstimmung. Mit den genannten Methoden kann man auch im Rahmen der Selbstbehandlung viel Gutes für sich selbst tun.



Ein weiter Schwerpunkt werden die Kombinationen der Shen, Ling und Gui Punkte sein, um so z.B. direkten Zugang zu den Fünf Seelen, die wir aus dem Konzept der Fünf Wandlungsphasen kennen, zu bekommen. Desweiteren werden Cai Qi und Fa Qi, die Aufnahme und Abgabe von Qi, theoretisch und praktisch erarbeitet. Akupressur wird auch während bestimmter Übungen angewendet. Viele der alten daoistischen Übungen zielen auf eine sanfte Dehnung z.B. der Meridianregionen wie man das auch aus dem Yoga kennt. Entsprechende Energiepunkte können dabei stimuliert werden, um die Wirkung der Übung zu verstärken.

Für Qigong Übende wird so auch das Verständnis der eigenen Praxis verbessert und die Türe zur therapeutischen Arbeit geöffnet. Sobald alle Termine zu dieser Thematik erstellt sind erhaltet Ihr eine Info Mail mit den Themen und Terminen.

Sun-Pill beginnt 2018 einen neuen Ausbildungsgang in „Koreanischer Handtherapie“. In drei Stufen mit je zwei Wochenenden ist diese Ausbildung überschaubar und bezahlbar. Diese Sonderform der Akupunktur eignet sich vor Allem zur Selbstbehandlung und ist mit der besonderen Art der Puls- und Bauchdeckendiagnose ein leichter Zugang in die chinesische Medizin, mit dem jeder sofort arbeiten kann. Interessenten melden sich für nähere Infos gerne bei mir.



Ab Januar 2018 startet wieder eine Qigong Grundausbildung, in der das Fundament für eine solide Qigong Praxis gelegt wird. Geeignet ist diese Ausbildung für Einsteigende aber auch für Interessenten der inneren Alchemie. Neben dem Verständnis der Grundlegenden Konzepte und Prinzipien, dem Überblick über den Weg des Nei Dan Gong mit den Entwicklungsstufen, stehen das praktische Können und die Entwicklung von Grundfähigkeiten im besonderen Focus. Mittlerweile sind fünf solcher Ausbildungen durchgeführt worden und das Feedback der Teilnehmenden bestätigt unsere Herangehensweise. Für mehr Informationen dazu meldet Euch gerne bei mir.

Um innere Alchemie wirksam zu entwickeln, brauchen wir ein solides Fundament, das sich vor allem auf die Quantität und Qualität des Qi stützt. Quantität und Qualität des Qi ergeben sich aus den Atemübungen, den Zhan Zhuang Übungen sowie den verschiedenen Kreisläufen wie Erd-, Menschen- und himmlischen Kreisen. In der Entwicklung der Atemfähigkeiten differenziert man die reguläre Atmung, dessen Verbesserung durch Strecken und Dehnen der entsprechenden Muskulatur erreicht wird. Weitere Übungsebenen sind normale Bauchatmung und paradoxe Bauchatmung (Reverse Atmung) bzw. Embryonal-Atmung. Die Qualität des Atmens entwickelt sich aus der Qualität der geistigen und körperlichen Entspannung. Daher sind Dehnübungen für die Qualität der Muskelentspannung von Bedeutung, darum sollten Dehnübungen unseren weiteren Weg begleiten. Über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten verinnerlicht man die normale Bauchatmung, wobei bestimmte „Bewegungen“ wie Ausdehnung der vorderen Bauchmuskulatur, der hinteren unteren Rückenmuskulatur und dem Beckenboden sanft aber spürbar fest zu stellen sind. Danach erst entwickeln wir die Gegen-Bauchatmung, deren Üben immer mit der normalen Bauchatmung beginnt. Haben wir so unseren ruhigen Atemrhythmus gefunden wechseln wir in die Revers-Atmung. Am Ende der Gegen-Bauchatmung wechseln wir wieder zur normalen Bauchatmung und schließen die Übung ab. Da ein falsches Üben mit Gefahren für die eigene Gesundheit verbunden ist, sollte der Übende von einem Lehrer betreut werden, um sicher zu stellen, dass die richtige Intensität des Atmens erarbeitet werden kann. Mit zu viel Kraft und Forcierung des Atmens schadet man sich nur selbst und verstärkt negative Energie, die sich gerne in uns festsetzt. Atmen ist ein völlig natürlicher Vorgang in den nur äußerst sanft eingegriffen werden sollte.

Sechs „Schlüssel“ Hinweise sind bei Atemübungen zu beachten:

**1):**Den Kopf gerade halten

dadurch bleiben der Geist und Bewusstsein wach und aufmerksam

**2):**Vermeide Blinzeln und Augenbewegungen

Die Augenlider und -region sowie die Augen selbst sollen entspannt sein, damit Geist und Aufmerksamkeit sich nicht zerstreuen,

**3):**Halte den Brustkorb aufrecht und geöffnet.

Das hilft dem Herz frei zu funktionieren, das Zwerchfell kann so besser mitarbeiten und das Qi kann sich frei im oberen Rumpf bewegen.

**4):**Trainiere das untere Dantian kontinuierlich.

Achte immer bewusst auf deine Atmung und fühle, wie die Atmung im unteren Dantian entsteht.

**5):**Richte die Knochen des unteren Rücken und die Wirbelsäule auf.

Die Wirbelsäule soll immer gestreckt bleiben und sich nicht nach hinten lehnen oder nach vorne zusammensinken, da sonst der Qi Fluss behindert wird.

**6):**Die Arme/Hände und die Beine/Füße werden in einer natürlichen Haltung positioniert.

So gibt es keine Ablenkung oder Irritationen/Verspannungen in deren Muskulatur.

Die Atmung zu regulieren (Tiao Xi) entspricht im Rahmen der fünf Regulationen der Strategie, welche ich einsetze um bestimmte Ziele zu erreichen. Lest hier auch in den letzten beiden Rundbriefen die Bedeutung der Verlängerung des Ein- bzw. des Ausatmens in Bezug auf Wasser (Kan) und Feuer (Li).

Neben den verschiedenen Methoden des Embryonal Atmen steht das Öffnen der drei Pass-Tore hinten und vorne. Drei Tore vorne (Qian San Guan) sind: der obere Pass Niwan (Lehmkugel), Zhong Guan, der mittlere Pass ist Huang Ting. Der untere Pass (Xia Guan) ist der Kristall Wasser Palast (Shui Jing Gong). Die hinteren Tore (Hou San Guan) sind unten Wei Lu, Steißbein, über dem Tor des Lebens (Ming Men) findet sich Jia Ji und am Hinterkopf das Jade Kissen (Yu Zhen Tian). Sind diese Regionen geöffnet kommt man zur Pflege der Himmlischen Kreisläufe und man hat ein solides Fundament von Atmung, Öffnen sowie Führen und Leiten und des fließen lassen des Qi.



Die Bewahrung und Pflege der drei inneren Schätze Jing-Qi-Shen sind grundlegend für das Nei Dan Gong. Ohne korrekte Atemweise geht es nicht weiter.

Beachten sollte man, das wir regulieren ohne zu regulieren und atmen ohne zu atmen. Erinnern wir uns an unsere erste Auto Fahrstunde. Da sind wir Auto gefahren, indem wir Auto fahren. Heute fahren wir Auto, ohne Auto zu fahren. Wir haben das verinnerlicht und werden nicht mehr so angespannt fahren sondern Musik hören, Gespräche führen usw. Auto fahren wir aus dem Autopilot.

So natürlich greifen wir auch in die Regulationen und in das Atmen ein, indem wir nicht eingreifen. Diese Anforderungen folgen dem Prinzip der Natürlichkeit (Ziran).

### **Zhan Zhuang Gong**

Stehen wie ein Baum ist ein Verfahren, welches schon im Huang Di Nei Jing (dem Klassiker der inneren Medizin des gelben Kaisers) sowie dem Dao De Jing formuliert wurde. Wang Xiangzhai (1885-1963) wiederbelebte und verbreitete diese Stehmeditationen und machte die Stehmeditation zum zentralen Aspekt in der Kampfkunst Dachenquan bzw. Yiquan. Er formulierte eine neue Definition der Beziehung von Ruhe und Bewegung. Sein Schüler Yu, Yongnian (1920-) forschte sein Leben über die therapeutischen Wirkungen dieser alten Kunst. Über Lam, Kamchuan fand dieses Knowhow seinen Weg in den Westen.



Wang Xiangzhai

Viele Kampfkünste arbeiten heute mit dem Stehen wie ein Baum. So kennen wir diese Methode auch im Chen Taijiquan als eine grundlegende Methode, um eine Taijiquan spezifische Haltungsstruktur auf zu bauen. Im System des Zhan Zhuang werden verschiedene Haltungspositionen geübt. Am meisten werden 8 bis 9 Positionen geübt, es gibt jedoch noch mehrere Stellungen. Selbst im europäischen Raum gibt es von alters her Stehmeditationen in verschiedenen Positionen wie z.B. im Keltischen Runenstehen.

Das Stehen wie ein Baum ist eine grundlegende daoistische Übung, die das Fundament im Nei Dan Gong bildet aber auch für Cai Qi, Aufnahme von Qi sowie für Fa Qi, Abgabe des Qi die Grundlage. Viele Teilaspekte, Anforderungen und Zielsetzungen fördert das Üben von Zhan

Zhuang zu Tage. Die Übungszeit variiert von 5 Minuten bis zu 60 Minuten oder mehr. Mit dem Stehen lässt sich die energetische Batterie wieder aufladen und die Selbstregulation des Organismus anregen. Kosmische Feinströme durchfluten unseren Organismus, bewirken einen Austausch, eine Reinigung unserer Energiesituation sowie ein Aufladen des Energielevels. Sicher durchläuft der Übende ein Wechselbad von Wahrnehmungen, die auch bitter schmecken. Dem, der durchhält, winken aber wertvolle Früchte, die über die Reaktivierung des unteren Dantian und dem Struktur Aufbau weit hinaus reichen. Den Extremitäten Arme und Beine kommen eine besondere Bedeutung zu, die mit einer korrekten Gelenköffnung sowie Belastung der Muskulatur einhergehen. Die Übenden dosieren sich diese Belastungen entsprechend ihrer aktuellen körperlichen und geistigen Situation und der persönlichen Zielsetzung. Es ist ratsam, von einem verständigen Lehrer in den verschiedenen Übungsstufen betreut zu werden, der nicht nur eine Haltungskorrektur durchführt sondern auch Hinweise gibt zur geistigen Regulierung und Ausrichtung, der Atmung, der Übungsdauer, der Sammlungspunkte usw.

Die Wirkungen des Zhan Zhuang auf die Gesundheit hat Prof. Yu, Yongnian über Jahre erforscht und bestätigt positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf System, das Immunsystem, Atemwegserkrankungen sowie viele chronische Leiden. Er hat auch festgestellt, dass sich über die Herzfrequenz die Intensität des Übens feststellen lässt. Eine Erhöhung der Pulsrate ist notwendig, damit Trainingseffekte stattfinden können. Je nach Zustand und Alter des Ausübenden steigert sich der Puls von 10-20 Schlägen bis hin zu Erhöhungen von 70-90 Schlägen. Bei richtiger Belastungsintensität lassen sich auch im Blutbild Veränderungen belegen. Wie in meinem Artikel „Gefäß und Inhalt“ (1998-Dao Magazin) schon formuliert wurde, variiert das äußere Erscheinungsbild/Form (Xing) je nach Absicht/Ausrichtung und Zielsetzung (Yi). Darüber hinaus werden fünf Aspekte miteinander koordiniert: Absicht/Yi, Form/Xing, Muskelkraft/Li, Energie/Qi und Geist/Shen. Es lassen sich also vielseitige Ziele mit kleinen Umstellungen erreichen. Zielsetzungen ergeben sich aus den Bereichen Medizin, Kampfkunst, Sport, zur Leistungssteigerung, Kraftgewinnung sowie Spiritualität. Bei allem ist die übende Person gefordert, wach und aufmerksam die äußere Form zu halten und die innere Bewegung zu beobachten und bei Bedarf sanft mit allen weiteren Aspekten zu koordinieren. Die Entwicklung des Zhan Zhuang in der Gegenwart folgt den Notwendigkeiten des modernen Menschen und die Forschungen zielen vor allem in die Richtung der Gesundheitspflege und auch in der Kampfkunst finden wieder viele zum Üben des Zhan Zhuang.

In unseren Qigong-Intensiv-Tagen und den Ausbildungswochenenden in 2018 werde ich die, über die Taijiquan Zielsetzung hinaus, vertiefenden Aspekte des Zhan Zhuang Gong vermitteln. So können Therapeuten, Kampfkünstler sowie am Erhalt der eigenen Gesundheit interessierte, neue Hinweise für das eigene Üben erhalten. Für Taijiquan Praktizierende werde ich den Blick in das System des Zhan Zhuang Gong im Taiji Intensiv vom 03.-07. Januar 2018 unterrichten.



Auch im Shi Ba Luo Han Gong, den 18 Übungen der Mönche, gibt es mehrere Positionen, die stehend ohne Bewegung gehalten werden. Auch in diesen Übungen fließen die o.g. Wirkungen und Anforderungen hinein und mit Vertiefung von Atem Methoden, sowie Verständnis des Themas Ausrichtung lassen sich mit dem klassischen Know How des Zhan Zhuang Gong deutliche Verbesserungen im Bereich der Auswirkungen und Anwendungen erzielen.



## Tuschmalerei im Daoismus:

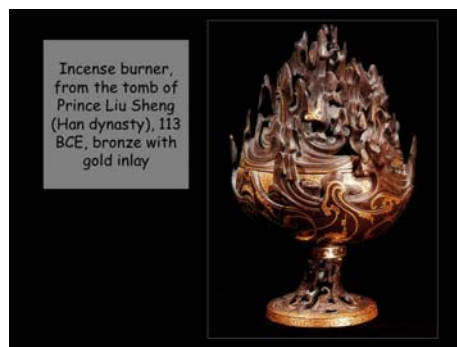
In der daoistischen Selbst Kultivierung spielt Kunst in Form von Musik, Malerei und Bildhauerei eine besondere Rolle. Elena Grouchenko, Lehrkraft für Qigong und Taijiquan Praktizierende, hat zu den Wurzeln der Tuschmalerei Informationen zusammengetragen, die sie im folgenden Artikel mit Euch teilt:

### SHAN SHUI



„Shan Shui“ – Berg und Wasser – diese traditionellen chinesischen Landschaften faszinieren uns wieder und wieder. Wie durch einen Zauber formen sich die Pinselstriche in Felsen, Wolken, Bäume, Wellen. Das ist wie Poesie, Philosophie, Meditation und Bild in einem – es gibt wohl kaum noch irgendwas Vergleichbares in der Weltkultur. Wie ist diese Kunst entstanden? Was steckt dahinter?

„Landschaftsmalerei brachte in die Chinesische Kultur der zur Religion gewordene Daoismus – etwa im 3.-4. Jahrhundert unserer Zeit. „Shan Shui“ nannte man solche Bilder, „Berg –Wasser“. Der Daoist ist ein Mensch der Berge. In die Berge zu gehen ist für ihn das sicherste Mittel, um „Ruhe zu finden und verborgen zu leben“. Jeder von den Fünf Heiligen Bergen in China besitzt eine Heilige Schrift, die Tafel der wahren Gestalt der Fünf Berge“. Die Schriften sind an den versteckten Stellen verborgen, „wohin die Götter alle führen, die nach Heiligkeit streben“. Auch die Vorbilder für die Landschaftsdarstellungen kommen aus dem Daoismus. Die ersten bekannten daoistischen Kunstwerke sind zwar keine Bilder, haben aber genau die „Choreographie“ der Shan Shui – das sind die rituellen Gefäße aus den Han-Gräbern, die so genannten „Berge in Becken“. Das Wasser im Becken bedeutet Meer. Ein Deckel mit drei, manchmal neun Etagen stellt den Berg dar. Er ist mit kleinen Spitzen bedeckt und mit ringförmig angeordneten Figuren geschmückt. Es sind Räuchergefäße: in jeder Spitze gibt es eine Öffnung, aus der Öffnung steigen wie aus dem Magischen Berg die Wolken auf. Der Atem der Wolken ist der Lebensatem, der die ganze Natur belebt.“



„Auch die Vorstellung von den Zauberinseln, auf denen die Unsterblichen auf Drachen und Kranichen reiten, war seit dem 3. Jahrhundert v. Chr. verbreitet. Daraus entstand das Motiv der „Fantastischen Landschaft“ in der Malerei: ein Berg mit flachem Gipfel – que – ist das Plattform für ein Land der Unsterblichkeit. Die zartrosa Wolken, die von Osten nach Westen ziehen, bedeuten die Anwesenheit der Götter. Der Pfirsichbaum an der Wand einer Bergschlucht, die Kiefer auf einem hohen Berggipfel, das Zinnoberrot des für den Meister reservierten Bereichs, die gewundenen Linien der Schluchten, Bergwände mit Höhlen, enge Graben, reißende Ströme, eine Öffnung in die azurblaue Weite- so sieht die ersehnte Welt aus. Das sind die Vorboten der Shan Shui.“

Aber sicherlich sind die Shan Shui unabhängig von allen Einflüssen ein Phänomen, das sich Chinesische Tuschemalerei nennt. Jahrtausende Jahre lang wurde in China nur mit Tusche gemalt – genauso wie geschrieben, denn Kaligraph und Maler ist derselbe Beruf. So vervollkommnete man dieselbe Technik: unter Ausbildung versteht man Kopieren der alten Werke, die oft selber Kopien sind. Das macht man solange, bis die Pinselführung die verlangte Qualität hat, und darauf wird peinlich geachtet: „Beim Assistenten der Rechten, Wang Wei, sind Pinsel und Tusche noch fein und elegant. General Li führt den Pinsel geschickt und genau[...], aber was die Tusche anbetrifft, so weisen [ seine Werke] große Schwächen auf. XiangRong [...] kommt dem Mysterium nur im Gebrauch der Tusche nahe. Bei der Pinselführung hat er keine Knochen... Zhang Zao hat Bäume und Felsen gemalt, die vom *qi* und vom *yun*(Resonanz) gleichzeitig beseelt sind. Er hat besonders feine Wirkung erreicht, weil er Pinsel und Tusche vollendet beherrschte.“

Pinsel und Tusche in der Chinesischen Malerei sind künstlerische Kriterien. Pinsel bedeutet in etwa Konturen, Struktur. Tusche – die Füllung, Flecken. Pinsel und Tusche verhalten sich zueinander wie Yang und Yin. Der in dem Zitat erwähnte Begriff „*qiyun*“ bezieht sich auf die erste Regel „Der Sechs Regeln der Malerei“ - „Schaffung einer lebensechten Stimmung und Atmosphäre“, *QiyunShendong*“.

„...Es gibt nur wenige, die alle sechs technische Faktoren zu meistern verstehen, aber bis in die Vorzeit zurück hat es Künstler gegeben, die in irgendeiner Hinsicht gut waren. Welche sechs Techniken sind das? Erstens, Schaffung einer lebensechten Stimmung und Atmosphäre; zweitens, Strukturbildung durch Pinselführung; drittens, Darstellung der Form der Dinge, wie sie ist; viertens, angemessene Farbgebung; fünftes, Komposition; sechstens, Nachschaffung und Kopieren. ... Es heißt, dass die Kunst von den Unsterblichen Herrühre. Doch niemand ist ihnen je begegnet...(Xie Hie, Sechs Regeln der Malerei“, ca. 490 nach Chr.)



Die strengen Vorschriften machten die Landschaftsmalerei am Anfang sehr steif. Es änderte sich deutlich unter dem Einfluss des Chan Buddhismus, wo leerer Geist und Spontanität besonders

großen Wert haben. Nicht in Regelmäßigkeit und äußeren Genauigkeit findet man die Schönheit, sondern durch das Überwinden des Vorstellungszwangs kann man den Zustand erreichen, wo Genauigkeit und Vollkommenheit unsichtbar vorhanden sind.

Sehr beeindruckend ist der Prozess der Entstehung eines Bildes. Die traditionellen Landschaftsmaler malen nie ihre Motive von der Natur ab, sondern sie "studieren" sie und malen dann zu Hause „aus dem Geiste“. In der „Linquangaozhi“ – der „Hohen Botschaft der Wälder und Quellen“ von Guo Xi - wird beschrieben, wie man sich zu der Stelle begibt, die man malen will, wieder und wieder, sorgfältig die Beschaffenheit der Felswände studiert, den Charakter des Wassers, Lichtverhältnisse zu den verschiedenen Jahres- und Tageszeiten, die Form der Bäume. Erst wenn das ganze Bild, mit allen Details, in einem innen lebt, wenn man „die Landschaft wie lebendig vor dem inneren Auge sieht“, ist man bereit zu malen. So zeigt es sich, dass das Streben nach natürlicher Vollkommenheit eine lebenslange Schulung braucht und zwar in beidem: in Präzision des Handwerks und in der Wachheit des Geistes. Und auch wenn das Ziel nicht zu erreichen ist, so entstehen auf diesem Wege wunderbare Werke.

*„Zhang Zao, ein hoher Beamter gegen Ende des 8. Jahrhunderts, setzte seine Zeitgenossen mit einer fremdartigen Manier in Erstaunen. Malte er Kiefer und Felsen, verwendete er abgenutzte Pinsel oder rieb mit den Händen auf Leinwand. Er erhielt jeden Preis für seine Malerei. Bi Hong, der angesehenste Kiefer- und Felsenmaler der Zeit, war über diesen ungewöhnlichen Erfolg sehr beunruhigt und fragte ihn, wem er seine Arbeitsweise verdankte. „Äußerlich lerne ich bei der Schöpfung“, antwortete Zhang Zao“, „und innerlich erfass ich die Quelle meines Geistes“. Bi Hong legte daraufhin seinen Pinsel weg. Kann man sich mit einem Maler vergleichen, der den Urquell des Lebens gefunden hat? Zhang Zao arbeitete ganz frei und handhabte zuweilen zwei Pinsel auf einmal. Mit dem einen malte er einen frischen und mit dem anderen einen verwelkten Zweig. Den frischen, saftigen Zweig gab er im Frühlingsglanz wieder, den toten in tristen Herbstfarben. Indem er mit seinem Pinsel spielte, tat er es der Schöpfung in ihren Veränderungen gleich. Er arbeitete in Trance, und wer seinen Pinsel wirbeln sah, glaubte einem kosmischen Ereignis beizuwohnen. War das Werk vollendet, traten schuppige Kiefern hervor, abschüssige, schwindende Felsen, klares Wasser und Wolkenfetzen. Zhang „warf seinen Pinsel hin, erhob sich und schaute um sich.“ Dann kehrte wieder Ruhe ein. Nach diesem unglaublichen Schauspiel war es, als ob der Himmel sich nach einem Gewitter aufhellte. „Das ist nicht mehr Malerei, sondern das Dao selbst“, folgerte ein Zeitgenosse des Malers, der Dichter Fu Zai.“*



Quellen: Lin Yutan „Chinesische Malerei – eine Schule der Lebenskunst“ (Ernst Klett Verlag 1967)  
Nicole Vandier-Nicolas „Chinesische Malerei und die Tradition der Gelehrten“ (Edition popp 1983)



Neben den Präventionskursen mit Taijiquan und Qigong, welche wir im Namen der AOK in unserem Institut durchführen, bieten wir auch weiterhin ein klassisches Taijiquan Training in unseren Wochenkursen an. Oft bleibt da kein Raum, um z.B. Waffen oder Formen des neuen Rahmens zu unterrichten. Dazu finden regelmäßig Wochenend-Seminare, Intensiv-Tage und das Sommercamp statt.



Im diesjährigen WCTAG Familiencamp unterrichtete Chen, Zhiqiang neben der 24er Speerform auch den 13er Dagan, den 4 Meter langen Stab. Die Speerform zeichnet sich durch eine sehr direkte, kampforientierte Übungsweise aus und das Dagan Training hilft, die dem Chen Taijiquan spezifischen Anforderungen zu Überprüfen und zu verbessern.

Auch in den Intensiv-Tagen 2018 können Waffen nachmittags erlernt oder korrigiert werden. Da auch in den Intensiv-Tagen eine Teilnehmerbegrenzung auf 10 Teilnehmende besteht, können individuell grundlegende und vertiefende Aspekte der einzelnen Waffen herausgearbeitet werden. Besonders hinweisen möchte ich auf die Intensiv Tage in 2018. Nachmittags werden dann neben dem Zhan Zhuang Gong seit langer Zeit auch die Grundübungen der Taiji Kugel unterrichtet. Vertikale, Horizontale Kreise und deren Mischung mit und ohne Schritt helfen, die Dantian Bewegungen zu verbessern und den Organismus zu stärken.



Auch für die Taijiquan Praktizierenden werden die Grundlagen des Atmens, wie normale Bauchatmung und Gegenbauchatmung thematisiert. Es zeigte sich, dass dieses Wissen und die entsprechenden Übungen tieferes Verstehen und Können ermöglicht, welches über die reine



Kampfanwendung hinaus reicht. Auf Wunsch können auch Akupressur Techniken und für das Üben des Taijiquan relevante Akupressur Punkte vermittelt werden.

Die Qualität der Entspannung auf geistiger und körperlicher Ebene ist ein Aspekt im Taijiquan Training, welche uns über Jahre begleitet. Die Zusammenhänge von geistiger und körperlicher Entspannung haben wir im Bereich des Atmens praktisch kennen gelernt. Den Körper durchlässig machen, die Lösungslinien erfassen und die Körperbereiche zu verbinden, sind Anforderungen, welche auch im Qigong notwendig sind und einen Großteil unseres Taijiquan Üben ausmacht. Unsere geistige Grundverfassung, das Lösen des Geistes hat Auswirkungen auf den Muskeltonus. Ist dieser im rechten Maß, können wir im langen Fluss fließen, heben und senken sowie Qi aufspeichern und explosionsartig abgeben. Im Taijiquan können wir unsere Schwerpunkte auf den Ebenen Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung erarbeiten. Lösen und Entspannen wird auf allen Ebenen nötig. Mit dem richtigen Belastungsreiz zu Üben schmeckt dann schon eher bitter. Dieses bittere Essen gefällt nicht jedem und es wird gerne vermieden diesen Trainingsreiz so zu setzen, dass wir Fortschritte machen.

Bei genauer Betrachtung des Belastungsreizes können wir so Üben, das wir den erreichten Fortschritt erhalten, weiter Fortschreiten oder gar Rückschritte machen. Erreichtes kann wieder verloren werden.

In Bezug der Qualität der Entspannung wird sich das Tempo bei Focus auf Lösen, Entspannen deutlich verlangsamen und die Form Laojia Yilu wird sich von ca. 20 bis 30 Minuten auf 40 oder 50 Minuten verlängern. Bei richtigem Durchfließen erhöht sich da auch die Belastung und bei erhöhter Belastung wiederum neigen wir zum Schummeln, was uns nicht weiterhilft. Da empfehle ich die Form nach Teilen zu Üben. So kann man den ersten Teil halt öfter laufen mit kurzen Pausen vor den Wiederholungen. Wie in den letzten Rundbrief erwähnt geht es um geistiges erfasst der Theorie, auch in Bezug der Teilaspekte, die dann aber auch körperlich spürbar werden (Wu Dao-Ti Dao). Einmal gespürt, kultivieren wir dieses und verinnerlichen den entsprechenden Aspekt (Xiu Dao). Zu Wissen WIE man übt ist oft wichtiger als WAS man übt. Das Was ergibt sich aus dem Level auf dem wir uns befinden.

Die Reihenfolge der Übungen sind klassisch Zhan Zhuang Gong, Cansigong, Hand Form, Tuishou Routinen sowie Waffenformen, aber auch Meditation begleitet den Taijiquan Praktiker auf seinem Weg. Die freie Anwendung fließt mit Zunahme des Könnens in den Bereich Tuishou und auch die Form verändert sich. In der Anwendung nutzen wir schlagen, treten, hebeln und ringen und schließlich die Explosionskraft. Nicht selten spezialisiert man sich auf den einen oder anderen Bereich. In der Schulung von Polizisten stehen im Training die Anwendungen von Hebeln im Vordergrund. In der Schulung von Sondereinsatzkräften kommen Schlagtechniken und destruktivere Anwendungen zum Einsatz, die Polizei Beamte nicht anwenden dürfen. Sie sind in jedem Fall verpflichtet, Rechenschaft über die Intensität und Auswahl der angewendeten Aktionen ab zu geben. Wir kennen das aus dem Nothilfe bzw. Notwehr Gesetz. Oft wird der Tatbestand der überzogenen Notwehr, gar der schweren Körperverletzung, erfüllt.

Erarbeiten wir Lösen und Entspannung auf geistiger und körperlicher Ebene, schaffen wir es adäquat in Selbstverteidigungssituationen zu agieren. Profis vermeiden jede Art der Eskalation, wirken deeskalierend. Geistige Ruhe und Gelassenheit lassen uns friedlicher werden und Kampfkunst Training wird zu einem umfassenden „Fitnesstraining“ und darüber hinaus zu einem Weg der Selbstbefriedung.



Alle Chen Taijiquan Termine für 2018 findet Ihr auf der WCTAG Homepage oder eben auf der Dan Gong Web-Seite



**Jin Dan Dao**  
**Weg des goldenen Elixiers**

Marion Hoevener ist eine meiner ältesten Schülerinnen. Seit über 25 Jahren lernt sie bei uns im Dan Gong. Im Taijiquan hat sie sich auf mehreren Meisterschaften mit Gold- und Silbermedaillen qualifiziert und unterrichtet in Lüdinghausen, Olfen, Datteln und Waltrop als Kursleiterin der WCTAG Chen-Taijiquan und als Lehrerin des Dan Gong Qigong. Wir alle lieben ihre ruhige pragmatische, freundliche Art. Nach dem Tod ihres Ehemannes hat sie ihr Leben neu geordnet und wird ab Januar 2018 nach Ecuador auswandern und in Quito bei ihrem Sohn leben. So engagiert sie ist, hat sie dort schon ihre weitere Arbeit als Lehrkraft für Qigong und Taijiquan vorbereitet und wird ihre segensreiche Arbeit zum Wohle der Menschen auch in Ecuador fortführen. Sicher werden wir auch in Zukunft von ihr hören und selbstverständlich stehen wir als Ansprechpartner auch für sie in Ecuador zur Verfügung.



Marion mit Meister Li bei seinem diesjährigen Jin Dan Dao Seminar

Wer Marion kennt weiß, dass sie sich den Herausforderungen auf dem Weg des Dao gestellt hat und auch die bitteren Zeiten gemeistert hat.

Marion hat sich über Jahrzehnte, vor Allem im Dan Gong und der WCTAG, weiter gebildet und hat sich ein gutes Level der inneren Alchemie erarbeitet. Sie hat in den Jahren bewiesen, dass eine klassische Schüler-Lehrer Beziehung auch im modernen Leben möglich ist und die Entwicklung von Tugenden sinnvoll für ein harmonisches Leben ist. Auch in Zukunft wird sie dem Dan Gong Institut verbunden bleiben. Auf die weitere Zusammenarbeit freue ich mich ganz besonders und wir vom Dan Gong wünschen ihr Glück für ihre Vorhaben.





**Jin Dan Tang**  
**Daoist Retreat Center**

Die handwerklichen Arbeiten in den Instituts Räumen sind soweit abgeschlossen. Die neue Heizung und neue Fenster sorgen für ein gutes Raumklima, was wir schon in den letzten Seminaren angenehm zu spüren bekamen. Im Retreat Center sind für dieses Jahr auch die Arbeiten beendet. Das Dao Yi Tang, unser Studierhaus mit Bibliothek und Behandlungsmöglichkeit ist fertig eingedeckt und mit Regenablauf ausgestattet. Zusammen mit Ronny und Hadmut haben wir Rosen, Hecken, Blauregen und Drachenweiden gepflanzt. Die Klausurhütten von Vatan und Hadmut sind jetzt winterfest isoliert sowie Elenas Fenster Laibungen sind ebenfalls montiert. So können wir uns über die Winterzeit mehr unserer Kultivierung widmen. Retreatgäste kommen erst wieder mit Frühlingserwachen.



In der dunklen Jahreszeit finden wir auch mehr Zeit für Teegespräche. Euch wünsche ich eine besinnliche Zeit, in der Ihr dem Gehirn Urlaub gebt und so besser wahrnehmen könnt, was Herbst und Winter uns so zuflüstern. Ist der Kopf still, kann der Herzgeist klar sehen. Gerade in den Feuer Jahren gab es doch viel Aktionismus, der uns oft an die Grenzen der Belastung geführt hat.

Ein kleines Gedicht zum Fühlen und Nachdenken

## **ZITTERGRAS**

Warum am lichten Sommertag  
das Zittergras wohl zittern mag?

Im Erdreich fühlts den Höllenvurm,  
in Lüften Gottes Atemsturm.

Du, Mensch, mit deinem Hirngewicht,  
du spürst das nicht.

Aus Heiteres Herbarium, von Karl Heinrich Waggerl

**Euch Allen im Namen des Dan Gong Team eine segensreiche Zeit mit Kraft, Zuversicht  
und Hingabe an Euren Weg**

**Gerhard**