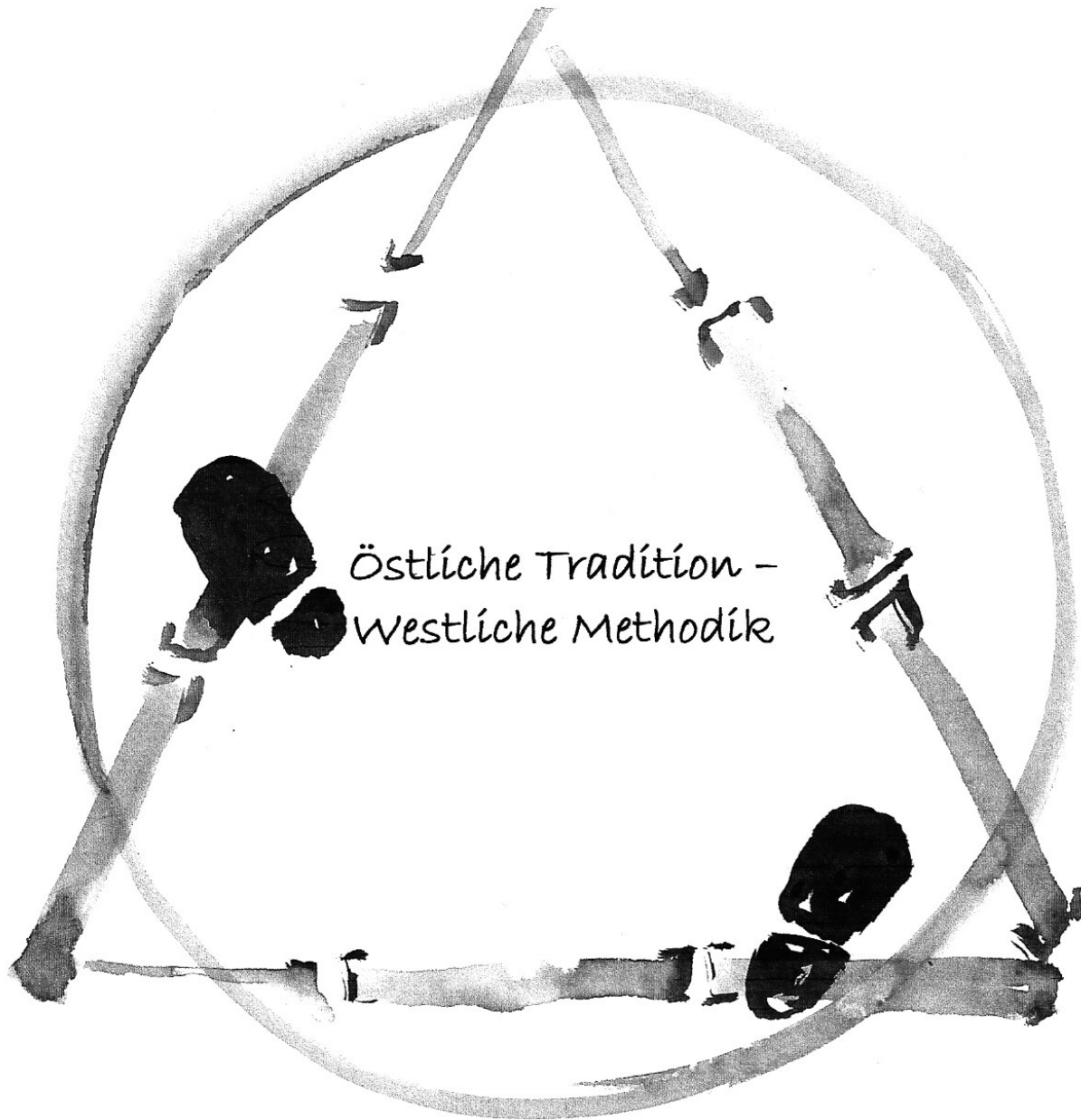
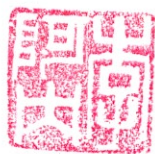


Ass Institut für Taijiquan und Qigong



Rückblick - Programm - Perspektiven

Festschrift zur 15 - Jahresfeier



Ein Blick zurück

Wir haben 15 spannende Jahre hinter uns. Es gab Höhen und Tiefen, Erfolge und Misserfolge. Dankbar blicken wir zurück auf das, was war und freuen uns auf das, was kommen wird. Als Grundlage unseres Erfolges sehen wir unsere Freundschaft, die weit über die Zusammenarbeit in den Kursen hinausgeht. Sie hat sich in beruflichen und privaten Katastrophen bewährt und hat Vieles leichter gemacht.

Unsere Freundschaft war die Basis für eine intensive Auseinandersetzung. Jeder von uns repräsentiert andere Aspekte des Übens und Lehrens. Universitäre Forschungsansätze, medizinische und psychotherapeutische Herangehensweisen, handwerkliche und sportliche Direktheit konnten in einem geschützten Rahmen aufeinander prallen. In uns begegneten sich Kampfkunst, Qigong, Taiji, TCM, Sport, Meditation, Psychotherapie, usw. - fair, aber auch streitbar. Manchmal war es mühsam, das Andere, Fremde auszuhalten und das Eigene einmal zu lassen. Wir haben die Feststellung machen dürfen, dass sich scheinbare Widersprüche mit der Zeit immer von selbst aufgelöst haben. Für uns gibt es keinen Widerspruch mehr zwischen Meridianlehre, Spiraldynamik, Erwachsenenpädagogik, Psychotherapie und den verschiedensten Formen von Qigong, Taiji, Meditation, Kampfkünsten, usw..

Heute stellen wir mit Befriedigung fest, dass der Aufwand sich gelohnt hat und wir östliche Tradition und westliche Methodik miteinander vereinbaren konnten. Als Beweis dienen unsere 30 erfolgreich abgeschlossenen Kursleiterausbildungen und die vielen von uns aus- und weitergebildeten Lehrer. In unseren Büchern machen wir kulturfremde Begriffe verständlich und werben für einen seriösen und eigenverantwortlichen Umgang mit den Schätzen der östlichen Kultur.

Über die Jahre haben wir viele Übungsreihen dokumentiert und die ihnen zugrunde liegende Theorie aufbereitet. Nach Jahren des Sammels sind wir heute an dem Punkt, dass uns das „Wesentliche“ immer wichtiger wird. Wir nutzen die alten daoistischen Modelle (Wuji, Yin und Yang, 5-Elemente), um die Methodenvielfalt und die unterschiedlichen Sichtweisen systematisch zu erfassen und grundlegende Wirkzusammenhänge einfach und nachvollziehbar darzustellen. Diese Wirkzusammenhänge können wir mit den verschiedensten Zielgruppen, in unterschiedlichen Settings und Unterrichtschwerpunkten erfahr- und nachvollziehbar machen. Heute sind wir soweit, dass wir unsere Schüler entsprechend ihrer Bedürfnisse und Zielsetzungen gezielt coachen können.

Viele unserer langjährigen Schüler können diese Entwicklung gut nachvollziehen. Sie haben mittlerweile mehr als genug Übungsreihen gelernt und möchten nun mehr über die Hintergründe und die Anwendung der Qigong-Prinzipien lernen. Es gibt kaum Kurse, die dieses Bedürfnis aufgreifen. Deshalb haben wir unser Unterrichtsangebot erweitert. Unsere Zusatzausbildungen bieten die Möglichkeit wieder in einer festen Gruppe mit klarer Zielsetzung intensiv zu üben und zu lernen. Die Stunden werden für die Lehrerausbildung angerechnet. Wer einen Kurs erfolgreich abschließt, erhält ein aussagekräftiges Zertifikat, das die zusätzliche Qualifikation dokumentiert.

Apropos Schüler. Wir sind stolz und dankbar für unsere treuen Schüler, bzw. Kollegen, die uns immer wieder herausgefordert, bestärkt, unterstützt und inspiriert haben. Ohne sie und ihren Willen zu lernen wäre diese spannende Reise niemals möglich gewesen.

Vielen Dank.



Polarität

Östliche Tradition – Westliche Methodik

Das war unser Motto von Anfang an und darum haben wir uns in all unseren Aus- und Weiterbildungskursen bemüht. Was aber bedeutet das?

Wie bei der Pflege eines Obstbaumes: Die Wurzel kennen – die Vielfalt der Früchte genießen. Schon die Wahl dieses Bildes ist wieder östliche Tradition.

Ö: Wir nutzen die bildhafte Beschreibung der Übungen um damit die rechte Gehirnhälfte in Aktion zu bringen und einfache, fließende Bewegungen zu erzielen.

W: Wir nutzen die analytischen Fähigkeiten, mit denen wir von Kindheit an vertraut sind, um die Bewegungen zu analysieren und so zu einem wiederholbaren und überprüfbar System zu finden. Wir aktivieren die linke Gehirnhälfte.

Ö: Wir studieren die alten Schriften und ehren die alten Meister.

W: Da wir leider die Chinesische Sprache nicht beherrschen, vergleichen wir verschiedene Übersetzungen und bemühen uns auch darum, historisch zeitgleiche westliche Philosophie kennen zu lernen.

Ö: Wir bewundern die Vielfalt der Chinesischen Schulen und ihre Kungfu-, Taiji- und Qigongformen.

W: Wir nehmen keine Schule als „alleingültig“, sondern prüfen sie nach den Bewegungsprinzipien und setzen die Übungen auch nach „Brauchbarkeit“ ein.

Ö: Wir nutzen die Tradition des persönlichen Kontaktes „Meister-Schüler“

W: Wir strukturieren diese Kontakte in den Gruppen und Einzelstunden und bemühen uns um Durchsichtigkeit in unseren Anweisungen und um Unabhängigkeit unserer Schüler.



Wissen / Verstehen

Nichts ist so beständig wie der Wandel.

Auch die Qigong und Taiji-Szene ist davon nicht ausgenommen. Vor 20 Jahren waren die meisten Übenden noch klar einer Tradition, einem Stil und einem Meister zuzuordnen. Der Austausch zwischen den unterschiedlichen Traditionen war minimal, und es gab deshalb viele Grabenkämpfe, bzw. Glaubenskriege. Die Abhängigkeit von einzelnen Meistern, bestehende Sprach- und Verständnisschwierigkeiten und kulturelle Barrieren erschwerten die Entwicklung von Kompetenz und Unabhängigkeit.

Heute ist die Situation ganz anders. Crosstraining ist normal geworden. Kursleiter im Gesundheitsbereich integrieren ganz selbstverständlich Qigong-, Taiji-, Yoga- und beispielsweise Stretching-Übungen in ihre Kurse. Für dogmatische Auseinandersetzung haben sie wenig Verständnis.

Sie nutzen unterschiedliche Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Geübt wird, was gefällt und sich in der Praxis bewährt.

Jeder Wandel hat sein Für und Wider. Die Bindung an einen Meister und eine Methode kann die Intensität fördern und in die Tiefe führen. Andererseits erhält der Meister sehr viel Einfluss und kann Kontrolle ausüben. Crosstraining eröffnet viele Alternativen und eröffnet neue Blickwinkel. Wer aber nicht aufpasst, lernt Vieles kennen, kann am Schluss aber wenig.

Im ASS-Institut haben wir diesen Wandel bewusst mitgestaltet. In unseren Lehrjahren haben wir eine klassisch strenge Ausbildung genossen, parallel aber auch westliche Ansätze des Lehrens und Lernens kennen gelernt. Wir schätzen beide Formen des Lernens und verbinden „Östliche Tradition

und Westliche Methodik“, um unseren Schülern den bestmöglichen Unterricht zu bieten.

In der Ausbildung fördern wir die Kompetenz und Unabhängigkeit der Lernenden. Deshalb werden allgemeingültige Prinzipien anhand ausgewählter Übungen aus unterschiedlichen Übe-Traditionen vermittelt. Die gemeinsame Basis, aber auch die unterschiedlichen methodischen Möglichkeiten einzelner Qigong-Stilrichtungen sollen erkennbar werden. Die Theorie wird praktisch mit der Gruppe erarbeitet. Dabei ist weniger mehr. Die Relevanz für die tägliche Kurspraxis bestimmt die Informations- und Übungsauswahl. Erklärungsmodelle der TCM werden genau so verwendet, wie Fachwissen aus der westlichen Medizin. Auseinandersetzung, Reflexion und Austausch wird eingefordert und selbständiges Tun erwartet.

Gleichzeitig bieten wir Seminare mit einer hohen Übe-Intensität an. Z.B. gibt es reine Übe-Kurse für Kursleiter, an denen mehr geübt und weniger gelehrt wird. Weil wir wissen, wie wichtig die individuelle Begleitung durch die Lehrenden ist, geben wir die Möglichkeit zur regelmäßigen Einzelsupervision zu günstigen Bedingungen. Schülern, die Qigong und Taiji für sich als ihren Übungsweg wählen, können wir so auch eine „klassische“ Unterrichtsform anbieten und Menschen über Jahre auf ihrem Weg begleiten.

Wir sind mit der Entwicklung sehr zufrieden. Qigong und Taiji sind in Europa angekommen und mittlerweile fest verwurzelt. Über die Vermischung mit unseren Wurzeln entwickelt sich immer mehr ein selbstbewusstes und kreatives „westliches“ Qigong.



ASS-Institut im Dachverband

ASS-Kursleiter mit Gütesiegel vom Dachverband

Seit kurzem ist es möglich! Qigong-Kursleiter und -Lehrer, die vom ASS-Institut ausgebildet wurden, können über das ASS-Institut Mitglied (mit Gütesiegel) im Deutschen Dachverband für Taijiquan und Qigong DDQT (www.ddqt.de) werden. Bis dahin war es ein langer Weg.

Angefangen hat alles mit der Deutschen Qigong Gesellschaft. Die Deutsche Qigong Gesellschaft war eine der ersten Interessensvertretungen für Qigong in Deutschland. Sie wurde in Lianes Wohnzimmer als ein unabhängiger Ableger der Österreichischen Qigong Gesellschaft gegründet. Am Anfang trat sie vor allem als Ausrichter für Qigong-Seminare mit anerkannten chinesischen Meistern in Erscheinung. So holte sie viele Male Professor Cong Yongchun nach Deutschland. Mitglieder erhielten Sonderkonditionen, und es bildete sich ein großer Schülerkreis. Mit den Jahren wuchs bei diesen Schülern die eigene Kompetenz und die Nachfrage nach Ausbildungsmöglichkeiten. Gerade auch die Volkshochschulen und die Krankenkassen suchten kompetente Ansprechpartner, bzw. qualifizierte Kursanbieter.

Anfang der 90er Jahre wurden erstmals Ausbildungsrichtlinien festgelegt. Von Anfang an waren wir vom ASS-Institut bei der Ausarbeitung und Umsetzung der Richtlinien mit eingebunden und haben unsere Erfahrungen aus den von uns inzwischen durchgeführten Kursleiter-Ausbildungen eingebracht. Wir setzten uns dafür ein, dass neben der Traditionellen Chinesischen Medizin auch Anatomie- und Bewegungslehre und Grundlagen der Erwachsenenpädagogik in den Lehrplan integriert wurden.

Neben der Deutschen Qigong-Gesellschaft entstanden noch weitere Gesellschaften und Verbände. In der Auseinandersetzung um die Anerkennung durch Krankenkassen bildete sich nun erstmals ein Dachverband für Qigong und Taijiquan DDQT. Dieser fungiert als neutrales Dach für alle und

gewährleistet einheitliche Ausbildungsrichtlinien und eine faire Gleichbehandlung kleiner und großer Gesellschaften. Er ist Ansprechpartner für die Krankenkassen und vertritt die Interessen der Qigong-Lehrenden gegenüber der Öffentlichkeit. Bei Streitigkeiten kann er zur Schlichtung beitragen.

Das ASS-Institut ist seit 2006 im Dachverband als Mitgliedsorganisation vertreten. Wir sind alle drei als Ausbilder für Kursleiter und Lehrer für Qigong und Taijiquan anerkannt. Aus der Qigong Gesellschaft haben wir uns zurückgezogen. Für uns gewährleistet der Dachverband die Integration in die Ausbildungslandschaft bei gleichzeitiger größtmöglicher fachlicher Unabhängigkeit. **Unseren Schülern bietet der Dachverband eine Zertifizierung, die sie gegenüber den Krankenkassen und anderen Gesundheits-trägern legitimiert und ihnen ein Gütesiegel verleiht, das allgemein anerkannt wird.**

Es war wirklich ein langer Weg bis hierher! Im Verlauf der Entwicklung haben wir viel über Organisation, Bürokratie und Verwaltung gelernt. Oft mussten wir uns überwinden und uns mit einer großen Menge Verwaltungskram auseinandersetzen. Es fiel uns nicht immer leicht, denn uns liegt die Freiheit der Lehre und das intensive Forschen und Üben mehr, als der Kampf um Richtlinien und Kompetenzen. Heute sind wir froh, dass wir mit dem Eintritt in den Dachverband den Rahmen unserer Arbeit abstecken und unseren Schülern sinnvolle Perspektiven für ihre Qualifizierung und ihre eigene Entwicklung im Üben anbieten konnten. Nachdem die organisatorische Seite nun geregelt ist, freuen uns darauf, in den nächsten Jahren vor allem inhaltlich weiter zu arbeiten und unsere Schüler mit neuen Herausforderungen zu locken. Qigong in Deutschland ist noch jung. Es gibt noch so viel zu entdecken, zu übersetzen, zu vernetzen und anderen Menschen zugänglich zu machen.

Wir sind bereit!!



Ein Blick nach vorn

Bewegungslehre nach den 5 Elementen, bzw. den 5 Wandlungsphasen

Unsere Schüler werden es bestätigen: funktionelle Anatomie kann ermüdend sein. Das Wissen um Muskeln und Gelenke behindert die Übungsausführung am Anfang mehr, als das es helfen würde. Die ersten Versuche, Anatomie in den Unterricht zu integrieren, waren frustrierend. Wir betraten Neuland und hatten keine Vorbilder, da Anatomieunterricht zur damaligen Zeit im Qigong und Taiji nicht üblich war. In der Auseinandersetzung mit unseren Schülern tauchten viele Fragen auf. Klassische Übungsanweisungen lassen sich nun mal nicht eins zu eins übersetzen. Was heißt z.B.: auf den Knochen „stehen“ oder die Knochen „runden“? Uns war es wichtig, genau hinzuschauen und traditionelle Übungsanweisungen durch bei uns bekannte Ansätze der Bewegungslehre zu reflektieren. Viel Forschungsarbeit und Kontakte mit vielen unterschiedlichen Einflüssen waren nötig, um die „Geheimnisse“ östlicher Bewegungskunst aus westlicher Sicht stimmig beschreiben zu können.

Ein erster Schritt war das Buch Kraft ohne Anstrengung. Ausgehend vom Polaritätsprinzip von Yin und Yang werden wesentliche Bewegungsmuster dargestellt. Polare Prinzipien, wie Gegenbewegung, Welle, Spirale, Acht, usw. wurden vertraute Begleiter im Unterricht.

Nach 15 Jahren Unterricht hat sich herausgestellt, dass das Polaritätsprinzip ab einem bestimmten Übungsgrad nicht ausreicht, um die unterschiedlichen Interpretationen der gleichen Übung befriedigend darzustellen.

Mittlerweile ist uns ein Durchbruch gelungen, und wir können den ständigen Wandel von Yin und Yang, z.B. im „Bewegten Stehen“, durch das Modell der 5 Wandlungsphasen noch einmal viel differenzierter beschreiben. Mit Hilfe der 5 Elemente kann das „Bewegte Stehen“ detailreicher und mit unterschiedlichen Schwerpunkten geübt werden.

Gerade „alte Hasen“, die schon lange üben und viele Übungsreihen kennen, berichten davon, dass die Bewegungslehre nach den 5 Elementen ihnen interessante Perspektiven für ihr eigenes Lernen und Lehren eröffnet haben.



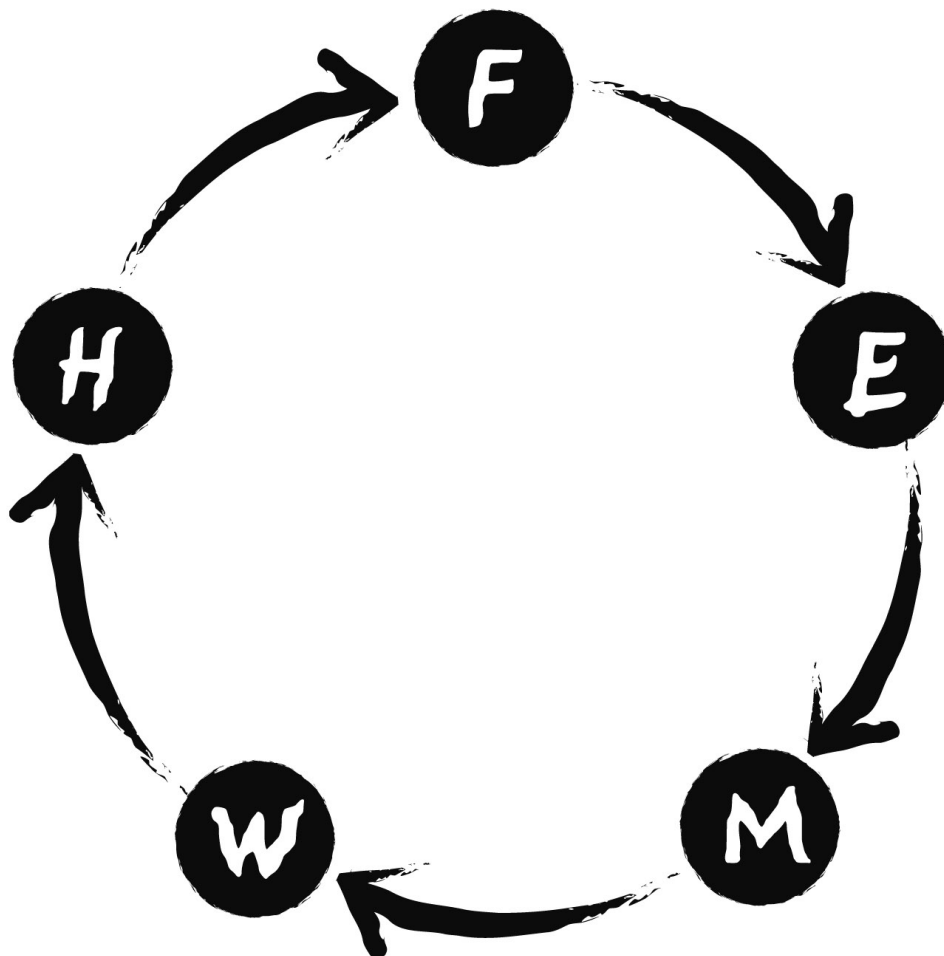
Neu im Kursangebot

5-Elemente-Lehre Spezialseminare

Die 5-Elementen-Lehre wurde in der Han-Zeit zur Zeit der „Hundert Schulen“ von dem großen Philosophen Tsou Yen aus der Yin-Yang-Lehre entwickelt. Natürlich entstanden in der Folgezeit auch Qigong-Übungsreihen zu den 5 Elementen. Einige dieser Übungsreihen gehörten von Anfang an zu unserem Repertoire. Zum Beispiel unterrichtet Barbara auch im Taiji zum Erlernen des Bogenschrittes und des Mühlsteinprinzips eine sehr beliebte 5-Elemente-Reihe.

Liane hat in ihrem Buch „Besser hören und sehen mit Qigong“ die Zuordnung der Sinne zu den Ele-

menten als Thema gewählt. Auch in den blauen Klett-Büchern nehmen die Wandlungsphasen einen wichtigen Raum ein. Dieter hat in den letzten Jahren die Anatomie- und Bewegungslehre mit den 5-Elementen verknüpft. Nach einer Phase der parallelen Entwicklung haben wir uns in der letzten Zeit intensiv ausgetauscht und sind jetzt soweit, dass wir gezielte Fortbildungen zum Thema 5-Elemente anbieten möchten. Wie gewohnt, wird jeder seine Schwerpunkte einbringen. Wir betreten dadurch wieder einmal Neuland und freuen uns schon sehr darauf.



5-Elemente Coaching

Einjährige Zusatzqualifikation mit Zertifikat

Auch als Baustein zur Lehrerausbildung voll anrechenbar

Das 5-Elemente Modell macht Gruppenprozesse verständlich. Krisen können analysiert und überwunden werden. Lösungsstrategien lassen sich mit den Wandlungsphasen überzeugend darstellen und die Übungsqualität spürbar steigern. Die Teilnehmer lernen, die 5-Elemente-Muster in Bewegung und Umfeld zu erkennen und sie bei der eigenen Unterrichtsplanung zu berücksichtigen. Das ist ein wichtiger Schritt von der allgemeinen Gesundheitsbildung zum individuellen Coaching, mit Zielfindung, unterstützender Prozessbegleitung und Supervision.

Inhalte

- Typenlehre : Lerntypen, Lebensphasen, Umfeld
- Gruppenprozesse und Themenzentrierte Interaktion
- Bewegungsmuster nach den 5 Wandlungsphasen erkennen
- Bestandsaufnahme und Zielfindung
- Strukturierung und Begleitung von Lernprozessen (z.B. Übungsauswahl, Übtipps, Einzelkorrektur)
- Fengshui-Grundlagen

Ziele

- Einzelne Teilnehmer gezielt anleiten
- Gruppenprozesse erkennen, steuern und planen
- Coaching im Rahmen der Qigongarbeit

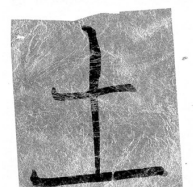
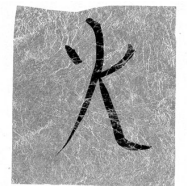
5-Elemente Basiskurs

Ein Jahr die Wandlungsphasen bewusst erleben

Einmal monatlich 3 Stunden

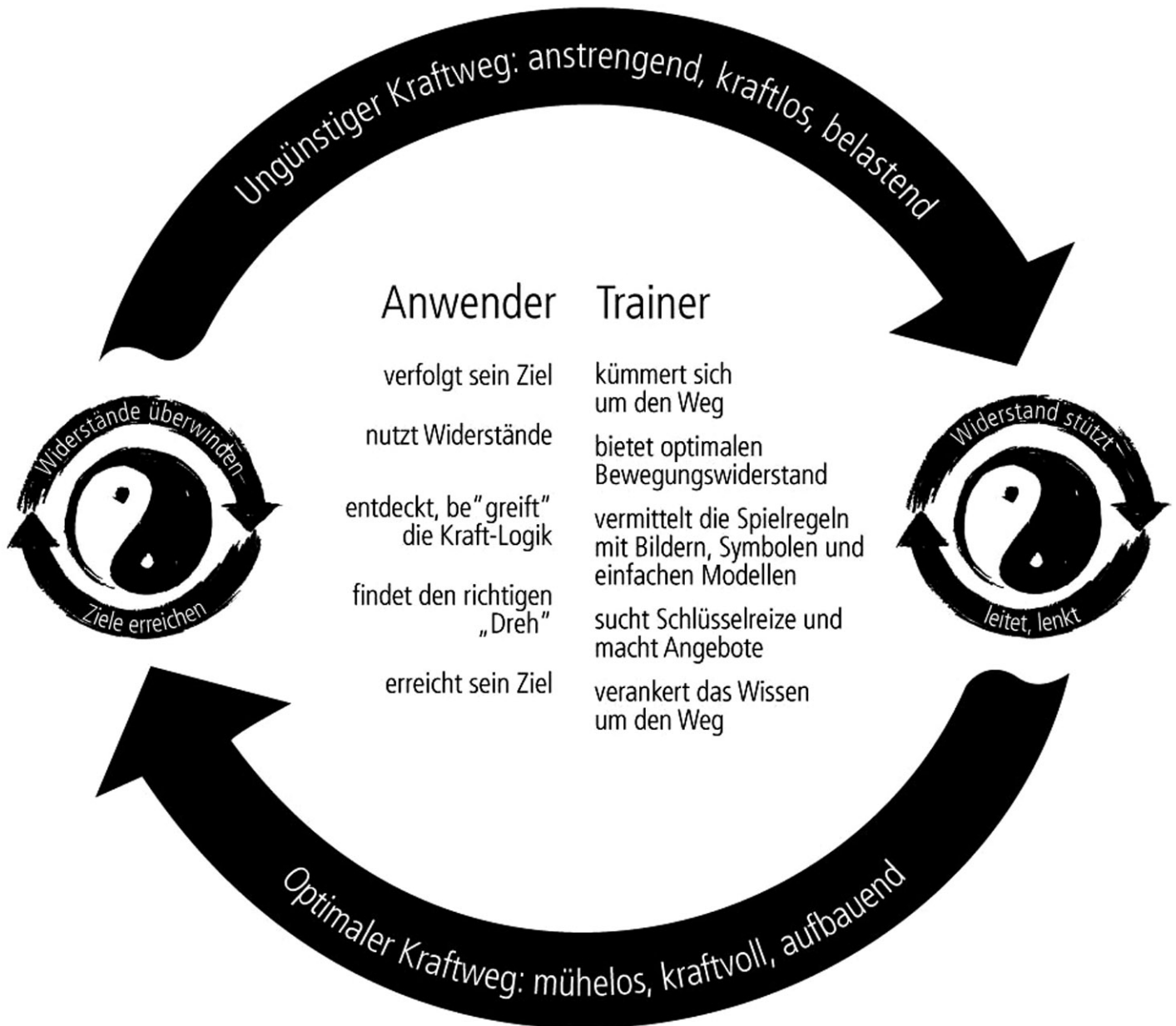
Inhalte

- Übungen, Akupressur und Massagen zu den 5 Elementen
- Bewegungslehre nach den Elementen
- Theorie: Organfunktion und „Organfunktionskreise“ aus östlicher und westlicher Sicht
- Jahreszeitliche Ernährung



Kraft ohne Anstrengung

Den Geheimnissen der alten Kampfkunstmeister auf der Spur



Power-Response-Training-Grundkurs

Die Entwicklung des Power-Response-Trainings war eine logische Entwicklung aus Dieters Anatomie- und Bewegungslehre Unterricht im Rahmen der ASS-Ausbildungsgruppen. Sein Wissen um das Lehren und Lernen mit Widerständen ist immer mehr gewachsen. Mittlerweile hat er seine Erfahrungen systematisiert und einen eigenen Ausbildungskurs speziell für Qigong Kursleiter und –Lehrer entwickelt. Dieser ist schon einmal erfolgreich gelaufen und wird deshalb ab Herbst wiederholt. Mehr Infos unter www.power-response-training.com oder direkt bei Dieter.

Ziele

- Grundmuster menschlicher Bewegungen systematisch fühlen, verstehen, verfeinern und immer wieder übend vertiefen.
- Bewegung als Spiel mit inneren und äußeren Kräften erleben und sich an den Kraftregeln orientieren lernen.
- Lernen mit Widerständen zu arbeiten (Partnerübungen). Erst für sich und dann für andere. Das Know-How der Inneren Kampfkünste für den eigenen Alltag erschließen
- Der Stoff wird anhand ausgewählter Übungsreihen vermittelt. Die Übungsreihen lassen sich sehr gut im eigenen Unterricht verwenden. So kann Erlerntes spielerisch in die eigene Lehrtätigkeit integriert werden.

Inhalte

- Arm- und Beinspirale, Knieachter, dreidimensionale Bewegung der Wirbelsäule, Kopf- und Beckenbewegung, Beckenbodenimpuls, Rückenwelle, gegenläufige 8-er Bewegungen der Rippen, des Beckens und der Schultern. Wechselwirkung von Atmung und Bewegung des Brustkorbes
- Lockerung-, Aufwärm- und Spür-Übungen,
- Partnerübungen mit Widerstand (wie, was, wann, weshalb)
- Analyse klassischer Trainingsmethoden und Begriffe wie: Eisenhemd, Chan Mi Qigong, Push Hands (Taiji), Kurze- und Lange-Kraft, Chi Sau (Wing Chun), usw..
- Kleingruppenarbeit und Lehrproben



Das Kursangebot im Überblick

Ausführlich im Internet unter www.ass-institut.de

Feste Ausbildungsgruppen

Qigong-Kursleiter (1 Jahr)

2 Möglichkeiten:

- wöchentliche Treffen Freitag von 14 - 17 Uhr (30 Termine)
- Blockseminare (4 Wochenenden und zwei Intensivwochen)

Qigong-Lehrer (3 Jahre)

Blockseminare (6 Wochenenden)

Neue Gruppe am Frühjahr 08

Neu: 5-Elemente-Trainer (1 Jahr) ab Frühjahr 2008

wöchentliche Treffen (30 Termine)

Neu: 5-Elemente Basiskurs ab April 07

Ein Jahr die Wandlungsphasen bewusst erleben,
einmal monatlich 3 Stunden

Taiji-Kursleiter (2 Jahre)

8 Wochenenden über zwei Jahre

Eingangsvoraussetzung Qigong Kursleiter

Power Response Training – Grundkurs (2 Jahre) - Neue Gruppe am Herbst 08

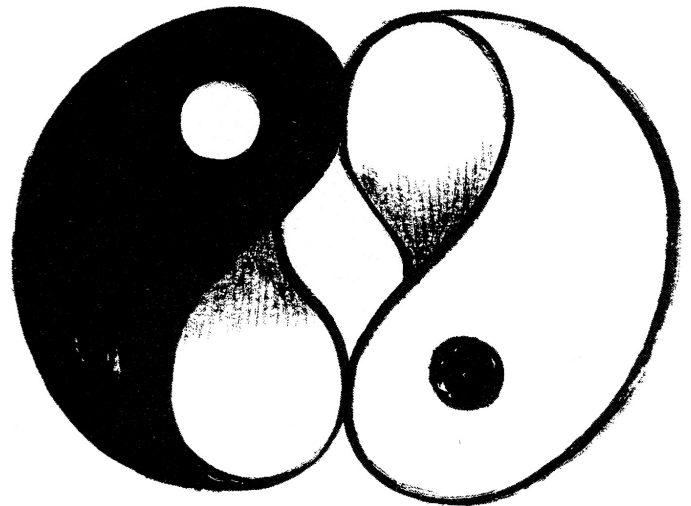
8 Wochenenden über zwei Jahre

Eingangsvoraussetzung Kursleiter im
Bewegungsbereich

Kursleiter-Fortbildungen

**Wochenend- und Wochenkurse in und um
München**

Einzelstunden nach Vereinbarung





Über uns

1992 - Gründung

Das ASS-Institut für Taijiquan und Qigong wurde von Dr. Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ und Dieter Mayer gegründet. Die Anregung dazu kam von Andreas Eckert vom Bayerischen Volkshochschulverband. Ziel war die Konzeption einer Qigong-Kursleiter-Ausbildung für den Verband. Damit betreten wir Neuland, denn die Ausbildung von Multiplikatoren, also Ausbildern, steckte damals noch in den Anfängen. Unterlagen mussten erst erstellt werden, und gute Fachbücher gab es kaum.



Mit Idealismus zum Lehrbuch

Mittlerweile haben wir ca. 450 Qigong-Kursleiterinnen und 40 Qigong-Lehrerinnen ausgebildet. Von den ersten Gehversuchen bis heute hat sich Vieles verändert. Die praktische Arbeit mit den Ausbildungsgruppen half uns, methodische Ansätze zu entwickeln und zu verfeinern. Bücher, die wir immer gerne gelesen hätten, haben wir in der Zwischenzeit selbst geschrieben. Bereichert wurden wir von unseren kreativen Schüler/Innen, die uns viel „beigebracht“ haben. Die Begegnung mit unterschiedlichsten Menschen und ihren Erfahrungen, Motivationen und Fähigkeiten hat uns geholfen, offen und neugierig zu bleiben.



Mit Offenheit und Neugier weiter lernen

Wir freuen uns, dass wir immer noch selbst Schüler sein dürfen, und dass wir im Laufe der Zeit gute Kontakte zu Lehrern aus unterschiedlichen Über-Traditionen herstellen konnten, um mit und von ihnen zu lernen.



Dr. Barbara Schmid-Neuhaus

Diplom-Biologin und Heilpraktikerin, legitimierte Ausbilderin für Qigong und Taijiquan vom DDQT

Ich lerne, praktiziere und lehre seit vielen Jahren Taijiquan und Qigong. 1979 habe ich als eine der ersten Taiji-Lehrerinnen an deutschen Volkshochschulen Unterricht gegeben. Dazu kamen Kurse in verschiedenen anderen Institutionen und Seniorenprogrammen. Zu meinem eigenen Übungsansatz und zu der Arbeitsweise im Unterricht wurde ich auch durch meine Kontakte zu bekannten Bewegungslehrern wie Moshe Feldenkrais und Charlotte Selvers beeinflusst.

Wichtige Taijiquan-Lehrer/Innen:

Toyo und Petra Kobayashi, München; Ed Young, Natasha Gorki-Young (New York), Ben Loo (San Francisco), Master Wang (Los Angeles) - alle vier Meisterschüler von Prof. Cheng Man Ch'ing); Patrick Kelly, Wee Kee Jin (Meisterschüler von Taijimeister HuangSheng Shuan); u.a.

Wichtige Qigong-Lehrer/Innen:

Prof. Stefan Pálos; Dr. Josefina Zöller; Prof. Cong Yongchun; Xu Ming Tang; Liane Schoefer-Happ und Dieter Mayer (Übung und Intensivierung der erlernten Übungsreihen), u.a.

Meditation:

Zen-Meisterin Gerta Ital (Schülerin von 1970 bis zu ihrem Tod 1989)

Prof. Stefan Pálos

Sesshins und Retreats in Dietfurt, Schloss Altenburg, Kloster Scheyern

Veröffentlichungen:

2001: „Ins Reich der Mitte“ - Kursbuch und Handbuch, zusammen mit Liane Schoefer-Happ und Dieter Mayer



In Bewegung sein

Bewegung hat immer eine große Rolle in meinem Leben gespielt. Schon als Kind musste man mich immer eher bremsen als ermuntern. Als Jugendliche war ich im Sportverein sehr aktiv. Egal was, Hauptsache Bewegung. Dann kamen Studium und Beruf. Ich merkte mehr und mehr, dass mir irgendetwas fehlte, wobei ich gar nicht genau sagen konnte, was es denn eigentlich war. Und damit begann die Suche:

Bei der Suche nach neuen Bewegungsqualitäten war mir Yoga zu statisch, Tae Kwon Do zu heftig, Feldenkrais kam schon sehr nah an meine „Bedürfnisse“, aber ich wollte nicht so oft auf dem Boden liegen. Und dann sah ich zum ersten Mal Taiji - und war „verloren“. Das wollte ich lernen! Im Jahr 1972, als ich noch gefragt wurde: Datschi - was soll das denn sein?, gar nicht so einfach. Es gab keine Lehrer! Aber mit Geduld und viel persönlichem Einsatz ist es mir dann doch gelungen, fündig zu werden. Zuerst habe ich meine Lehrer selbst aus Amsterdam nach München geholt und viele Jahre bei ihnen gelernt: Toyo und Petra Kobayashi. Dann kamen andere Taiji-Lehrer hierher oder ich ging zu ihnen. Ich lernte wo und von wem ich nur konnte. Und dann veränderte sich auch mein Beruf. Ich begann Taiji zu unterrichten, was ich auch heute noch mit sehr viel Begeisterung tue.

Zum Taiji kam Qigong, und es wurde alles „rund“.

Ich war angekommen! Und dann ergab sich alles wie von selbst: ich traf Liane und Dieter - der Rest ist ja bekannt.

In meinem Unterricht, sowohl in den Gruppen, als auch in den Einzelstunden, ist es mir immer besonders wichtig, bei einer achtsamen Wieder - Entdeckung des oft etwas verloren gegangenen Körpergefühls das „Angenehme“ im Körper zu finden und die äußeren Formen des Taiji und Qigong als etwas zu betrachten, das dabei helfen kann. Auch, um aus den Übungen heraus immer wieder Bezüge zum sog. „Alltag“ zu entwickeln. Dass das gelingen kann wurde und wird mir immer wieder von Teilnehmern bestätigt. Und das freut mich!!

Diese Freude an asiatischen Bewegungskünsten fand ich wieder in der Freude an „Asien“. Auf vielen Reisen zusammen mit meinem Mann Gert besuchte ich fast alle Länder Asiens. Wir waren zu Fuß im Himalaya unterwegs und durchstreiften die Städte. Wir erfreuten uns an gigantischen Landschaften und antiken Stätten. Wir genossen die Stille der Tempel und das bunte geräuschvolle Leben auf den Märkten. Und immer wieder freuten wir uns an den Begegnungen mit den Menschen dort, besonders natürlich auch an denen, die in China am frühen Morgen in den Parks oder auf der Straße Taiji oder Qigong übten. Damit war der Kreis geschlossen!



Liane Schoefer-Happ

Psychotherapeutin HP mit eigener Praxis in München und Gründungsmitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft. Legitimierte Ausbilderin für Qigong und Taiji vom DDQT.

Ich lerne und praktiziere seit vielen Jahren Traditionelle Chinesische Medizin. Mein Schwerpunkt liegt bei den Selbsthilfemethoden Qigong und Selbstmassagen. Ich bin psychotherapeutisch in Gruppen und Einzelarbeit tätig.

Meine Lehrer in Qigong waren u.a. Frau Dr. J. Zöller, die ich bei der Zen-Meditation in Dietfurt kennenlernte, Dieter Hölle, Dr. Gerhard Wenzel, Sui Qingbo, und vor allem Prof. Cong Yongchun aus Fouzhu in China und meine vielen Schüler. Taijiquan lernte ich bei Toyo Kobayashi, Christa Proksch, Dr. B. Schmid-Neuhaus und Dieter Mayer.

Seit 1985 unterrichte ich an verschiedenen Volkshochschulen und anderen Institutionen, seit 1990 erteile ich Fortbildungen für den Bayer. Volkshochschulverband.

Mein erstes Buch „Qigong - Hilfen für den Alltag“ habe ich auf Anregung meiner Schülerinnen und Schüler geschrieben. Es wurde Lehrbuch und Drehbuch für das Medienverbundprojekt von

Volkshochschulen, AOK und Fernsehen. Mit Dieter Hölle gemeinsam habe ich die Fernsehserie zusammengestellt und in 30 Serien Qigong einem breiten Publikum vorgestellt.

Weitere Veröffentlichungen:

1994 „Qigong - Hilfen für den Alltag“ wurde ins Schwedische übersetzt

1996 „Besser hören und sehen mit Qigong“ (Übersetzungen ins Holländische, Italienische und polnische)

1998 „Gute Haltung - Tierisch stark“ mit Dieter Mayer (Übersetzung ins Russische)

1999 „Besser sehen - kinderleicht“ (Übersetzung ins Russische)

2001 „Ins Reich der Mitte“ Mit Barbara Schmid-Neuhaus und Dieter Mayer

In Arbeit:

„Qigong bei unerfülltem Kinderwunsch“

„Qigong als Philosophie des Körpers“

Ich unterrichte unter anderem:

Kranich-Qigong / Ba Fan Huang Gong / Meridian-Qigong / Augen-Qigong / Qigong-Gehen / Taiji-Qigong / Taijiquan Yang-Stil / Meditation im Zen-Stil / Akupressur und Selbstmassagen



Wer bin ich und was bedeutet Qigong und das Unterrichten von Qigong für mein Leben?

Ich hatte in jungen Jahren einmal einen Traum, der mich sehr bewegt hat:

Ich ging auf einer schmalen Hängebrücke über einen tiefen Abgrund. Etwa in der Mitte, bemerkte ich, daß einige Planken fehlten, daß die Brücke schwankte und kein Geländer hatte. Ich bekam schreckliche Angst, tastete mich „auf allen Vieren“ vorwärts und sah schließlich nur noch den Abgrund unter mir. Wie gelähmt vor Angst klammerte ich mich an die Brücke und kam keinen Schritt mehr vorwärts. Irgendwann sah ich dann am Ende der Brücke zwei alte Freunde stehen. Einer war Arzt, der andere Seelsorger. Sie riefen mich und winkten mir beruhigend zu.

Schließlich fand ich wieder Selbstvertrauen, richtete mich auf und ging erst vorsichtig, dann aber immer sicherer über die Brücke ans andere Ufer, wo die beiden lächelnd auf mich warteten.

Einige Jahre später entschied ich mich, eine Ausbildung zur Psychotherapeutin und schließlich auch zur Heilpraktikerin zu machen. Während meines Studiums der Chinesischen Medizin lernte ich schließlich Qigong kennen, und über das Lesen der alten Schriften auch die umfassende Weisheit dieser Selbstheilungsmethode.

In meinem Unterricht ist es mir bis heute sehr wichtig, nicht nur Bewegungsformen zu lehren, sondern vor allem die Einstellung zu vermitteln, die damit verbunden ist: Die Liebe zum Leben, das

Vertrauen in das menschliche Dasein zwischen Himmel und Erde und das Bewußtsein in das Eingebundensein ins Weltgeschehen, in die Polarität des Alleinseins und der Verbundenheit mit allem. Das erfordert Vertrauen und Selbstvertrauen und immerwährende Achtsamkeit.

In meiner langjährigen Übe- und Lehrpraxis habe ich über Qigong nicht nur einen direkten Zugang zur Chinesischen Philosophie und Medizin gefunden, sondern auch Neugier und besseres Verständnis für Teilbereiche unserer abendländischen Traditionen entwickelt. Mit dem Einlassen in das „bildhafte“ Denken, das im Qigong wie in der Chinesischen Sprache gebräuchlich ist, sind auch manche komplizierte Denkmodelle in unserer Philosophie besser zu begreifen und zu erfassen. Die letzten und daher einfachen Prinzipien des Lebens sind sicher überall in unserer erfahrbaren Welt dieselben und deshalb auch körperlich vermittelbar und erlebbar.

Ich arbeite seit Jahren sehr gern mit älteren Menschen. Meine älteste Teilnehmerin derzeit ist 98 Jahre und voll jugendlicher Neugier auf Qigong. Meine jüngste Schülerin ist meine Enkeltochter mit 2 ½ Jahren. Bei beiden lerne ich, ganz im Augenblick zu bleiben und die Wichtigkeit der kleinen Schritte.

In meiner Freizeit suche ich auch einen künstlerischen Ausdruck meiner „Weltsicht“ in Form der alten Traditionen des Kurzgedichtes, in Tuschkalerei und Holzschnitt.

Mein Koan: **Weniger ist mehr**



Dieter Mayer

„Kampfkünstler“ und Bewegungslehrer mit eigenem DAO-Center in Landsberg am Lech. Legitimierter Ausbilder für Qigong und Taijiquan vom DDQT.

Mit dem von mir entwickelten „Power Response Training“ verbinde ich östliche und westliche Ansätze der Bewegungslehre. In meinem DAO-Center unterrichte ich Taijiquan, Qigong, Escrima und Wing Chun Kung Fu. Ich bin Schüler von Patrick Kelly (Yang Stil Taijiquan) sowie Autor und Co-Autor mehrerer Bücher über Bewegungslehre.

Lebenslauf

- geb. 5.3.1967 in Schwaigern, Kreis Heilbronn
- Tae Kwon Do - Erste Begegnung mit der Kampfkunst von 1986-1988
- Taijiquan Yang Stil - Kurz-, Lang- und Schwertform, Quickfist und Pushing Hands
- seit 1987 in der Cheng Man Ch'ing Tradition bei Wolfgang Ebert, Dr. Barbara Schmid-Neuhaus und Toyo und Petra Kobayashi, seit 1995 bei Patrick Kelly, in der Tradition von Meister Huang Sheng Shuan, einem der Meisterschüler von Professor Cheng Man Ch'ing.
- Qigong seit 1990 bei Liane Schoefer-Happ, Dr. Josephine Zöller, Professor Cong Yongchun, und anderen
- Wing Chun und Escrima: Seit 90 bei Si-Fu Hans Jörg Reimers. 1997 aus der EWTO ausgetreten als 2. Lehrergrad Wing Tsun + Escrima-Trainer (12. Schülergrad). Von 2002 bis 2004 persönlicher Schüler bei Si-Fu Wilhelm Blech, Cheftrainer für Lok Yiu Wing Chun in Europa
- Meditation - seit 1991 regelmäßige Teilnahme an Meditationskursen (Kontemplation und Zen-Meditation), z.B. im Kloster Dietfurt und im Haus der Stille in Altenburg
- Fitnesstrainer - C-Lizenz seit 1991, ein Jahr Trainertätigkeit bei Fit-Plus-München
- In der Auseinandersetzung mit dem Psychologen Dr. Gert Höppner, dem Fachbereichsleiter für Gesundheitsbildung des Bayerischen Volkshochschulverbandes Andreas Eckert und dem Theologen Professor Dr. Ludwig Frambach, lernte ich viel über Bewusstsein, Gedächtnisforschung und Lerntheorien.

Wichtige Lehrer

- Patrick Kelly, Taijiquan-Meister aus Neuseeland, gab mir wichtige Impulse auf dem Weg zu einer differenzierten Bewegungskoordination, die sich am Polaritätsprinzip orientiert. Er verhalf mir zu einem klaren Verständnis der „klassischen Schriften des Taiji“ und ihrer Umsetzung in der Praxis.
- Von Professor Cong Yongchun, Ehrenpräsident der Deutschen Qigong-Gesellschaft, lernte ich, über die exakte körperliche Bewegung den Qi-Fluss auf den Meridianen zu aktivieren und auf diese Weise eine Brücke zwischen der Anatomie- und Bewegungslehre und den Erklärungsmodellen der Traditionellen Chinesischen Medizin zu bauen
- Mit Si-Fu Wilhelm Blech fand ich einen Kung Fu Lehrer, der mir half, die Brücke zwischen Trainingslehre und wirklicher Anwendung zu schließen.
- Sehr profitiert habe ich von der Arbeit von Dr. Christian Larsen, einem Mitbegründer der Spirdynamik. Ihm und seinem Forschungsteam ist es gelungen, das anatomische Wissen der westlichen Medizin systematisch aufzubereiten.

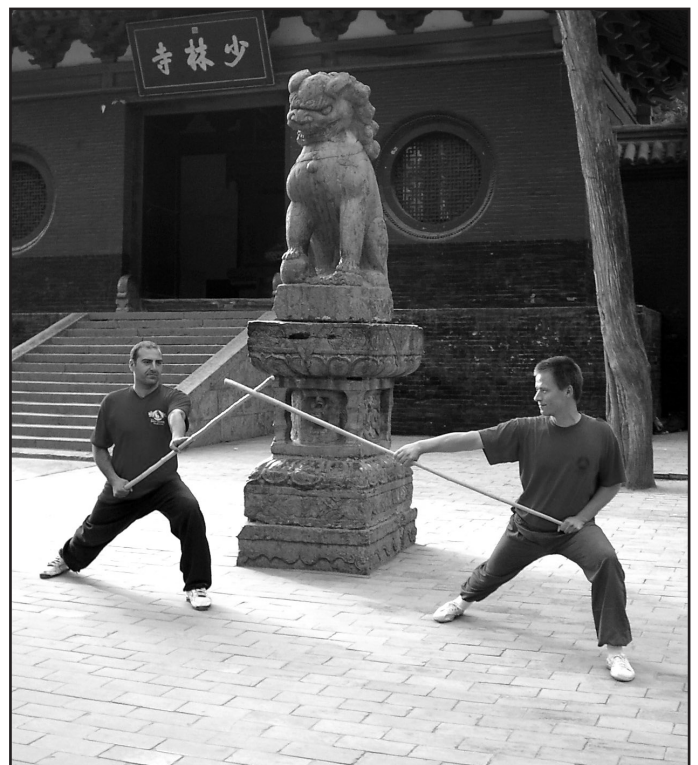
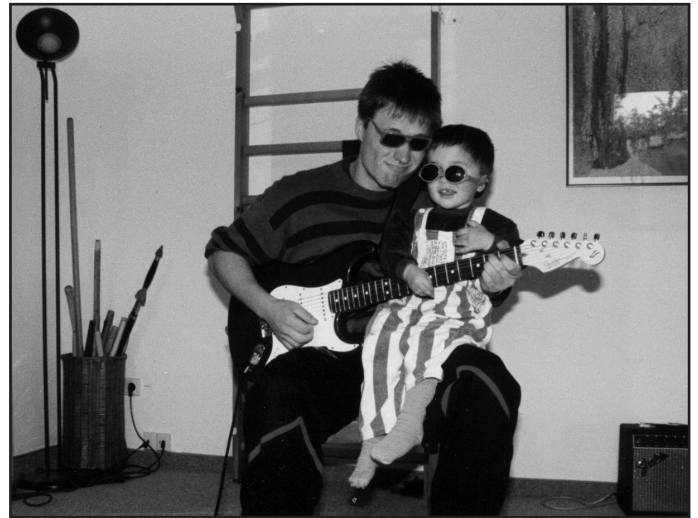
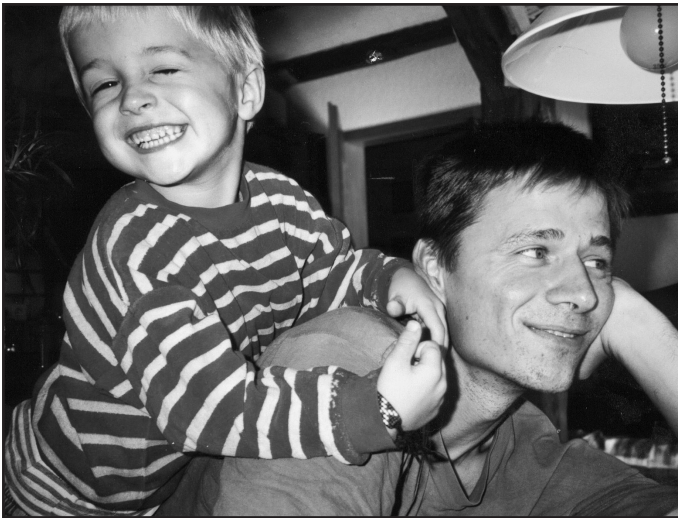
Meine Bücher:

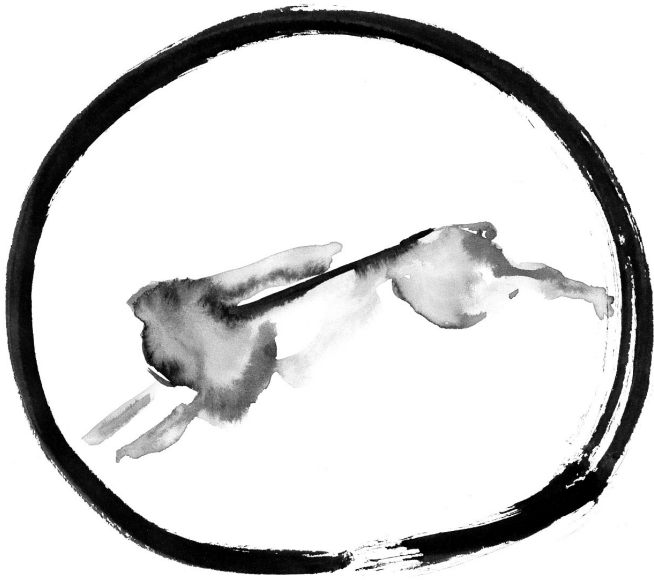
- 1998 „Gute Haltung - Tierisch stark“ mit Liane (Übersetzung ins Russische)
- 1999 „Kraft ohne Anstrengung“, Kösel Verlag (herausgegeben als Dieter Allgaier)
- 2001 „Ins Reich der Mitte“ Mit Barbara und Liane

Mein Koan: Kraft ohne Anstrengung

Die Koan-Arbeit kommt aus der Tradition der Zen-Meditation. Ein scheinbar nicht lösbarer Widerspruch wird genutzt, um die Grenzen des Geistes zu sprengen und zu tieferer Einsicht zu gelangen. Ein Zen-Meister fragt seinen Schüler deshalb: „Wie klingt das Klatschen einer Hand“, oder: „Zeige mir Mu“ (die Leere). Mein Koan ist die menschliche Bewegungskoordination. Der scheinbare Widerspruch zwischen Exaktheit, technischer Präzision, Eindeutigkeit und Intuition, Sinnlichkeit und Vieldeutigkeit fasziniert mich. Früher hat er mich aber auch oft zur Verzweiflung getrieben. Nach vielen Jahren des Übens kannte ich zwar viele Übungsreihen, war aber immer noch nicht

zufrieden. Immer wieder stieß ich an Grenzen. Mein leidenschaftlicher Wunsch, die Partnerübungen des Taiji und Wing Chun zu meistern, scheiterte am mangelndem Verständnis der „klassischen Texte“ und der bei uns damals angebotenen Übersetzungsversuche. Zu dieser Zeit fand ich keinen Lehrer, der Partnerübungen anwendungsbezogen und systematisch unterrichten konnte. Dieser Umstand und meine Gelenkprobleme zwangen mich, besonders auf meinen Körper zu „hören“ und ihn zu erforschen. Schon sehr früh begann ich mich autodidaktisch mit Anatomiebüchern und Veröffentlichungen über Haltung und Bewegung zu beschäftigen.





Im Chinesischen Horoskop ist...

Barbara – unser ASS-Hase:

„Hasen sind stets gefühlvoll, zärtlich, anhänglich, heiter und treu. Bei den Chinesen gelten sie als Symbol für Gutmütigkeit, Anstand, Anmut und Diplomatie. Hasen helfen auch gern, sei es mit einem guten Rat oder mit handfester Unterstützung. In geschäftlichen Dingen besitzen sie viel Geschick. Mit diesen positiven Eigenschaften gehören sie natürlich zu jenen angenehmen Wesen, die jeder gern um sich hat.“

Liane – unser ASS-Büffel

„Büffel wirken meist still, ruhig und behäbig. Doch niemand sollte ihre Ausdauer unterschätzen. Denn hinter ihrer Bescheidenheit und Geduld verbergen sich ein unbeirrbarer Wille und ein logischer Verstand. Weil die fleißigen Büffel auch keine Arbeit scheuen, gehören sie – vor allem im Beruf – zu den erfolgreichen Typen. Das ist für sie sehr wichtig, denn Büffel brauchen materielle Sicherheit. Halbe Sachen sind ihnen ein Gräuel. Für den ideellen Bereich gilt das ebenso: Ohne Harmonie und Eintracht fühlen sie sich nicht wohl.“

Dieter – unser ASS-Schwein:

„Schwein gehabt – das sagen wir Europäer gern, wenn jemand fast unverdientes Glück hat. Auch bei den Chinesen gelten die Schweine als Glücksbringer. Beliebte und überall geschätzt sind sie wegen ihrer ehrlichen, korrekten und stets lebenswürdigen Haltung. Ihre Wahrheitsliebe und ihr Wunsch nach Harmonie sind fast grenzenlos. Nie würden sie versuchen, jemanden hinter das Licht zu führen. In diesem positiven Drang sind Schweine recht häufig derart vertrauensselig, dass sie leicht ausgenutzt werden.“

Barbara

Mit dir zu üben
Dicht, erdig, lebendig, mit
Lachen und Ernst - wow!

Liane

Wenn Lachen und Ernst
Sich im Üben verbinden,
was wird wohl daraus? :-)

Dieter

Was Kopf und Hände
Einzelner vergeblich suchen,
das bringst du uns bei.

HAIKUS von Ulrike Wirsching

Zur Abschiedsfeier 2. Juli 2004 Qigong-Kursleiter