

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie die Zeit vergeht: Wir feiern dieses Jahr unser 20jähriges Bestehen. 1991 wurde das Tai Chi Zentrum Koblenz gegründet. Mittlerweile haben rund 2.000 Teilnehmer die wohl-tuende Wirkung von Tai Chi erfahren. Ein guter Grund zu feiern. Wir sind sehr glücklich, dass Großmeister Chen Xiaowang unserer Einladung nach Koblenz gefolgt ist, um mit uns zu feiern und uns an seinem reichhaltigen Wissen teilhaben zu lassen.

Gemeinsam mit Euch wollen wir vom 11. bis 13. November ein großes Fest veranstalten und uns intensiv mit Tai Chi beschäftigen.

Euer Tai Chi Team Koblenz

AKTUELLES

Die nächsten **Anfängerkurse** starten zu folgenden Zeiten:

ab 09.08.11, DI, 17:00-18.15 Uhr
ab 08.09.11, DO, 20.45-22.00 Uhr
ab 09.09.11, FR, 15.30-16.45 Uhr

SOMMERKURS:
09.-10.07.11, 10-17 Uhr

Tai Chi auf der **BUGA**:
Tai Chi Vorführungen und Mitmach-Aktionen auf der BUGA am Sonntag, **28.08.11** ca. 10-18 Uhr

Kurse mit **Großmeister Chen**
11.11.2011 bis 13.11.2011

Stehende Säule
Freitag, 19-20 Uhr
Samstag, 13-14 Uhr
Sonntag, 10-11 Uhr

Seidenübungen
Samstag, 14-15.30 Uhr
Sonntag, 11-12.30 Uhr

Tai Chi Form
Samstag, 16-17.30 Uhr
Sonntag, 14-15.30 Uhr

Staatsschatz Chinas besucht das Weltkulturerbe Mittelrhein

China – Chenjiagou, ein altes und kleines Dorf im Osten Chinas gilt alten Schriften zufolge als die Wiege des Tai Chi Chuan. Es ist auch der Geburtsort von Großmeister Chen Xiaowang, dem weltweit anerkannten Hauptvertreter dieser ostasiatischen Bewegungskunst. In der Zeit vom 11.-13.11.2011 können Interessierte einen Einblick in das Tai Chi erlangen und Großmeister Chen Xiaowang persönlich kennen lernen. Kostenlose Einführung am 11.11.2011

Es dürfte wohl eine große Ausnahme sein, dass ein Mensch zum Staatsschatz einer Nation ernannt wird. Großmeister Chen Xiaowang ist von seinem Land, der Volksrepublik China, als einzige Person zum offiziellen Staatsschatz deklariert worden. Wie ist das möglich?

Inmitten seiner unschätzbaren kulturellen Reichtümer erwartet diese altherwürdige Nation einen immer noch schwer zugänglichen geheimnisvollen Schatz von gelebter Weisheit, Jahrtausende alter Körperkunst und gesundheitsförderlichen Übungen. So liegt es doch Nahe, dass sich China in der aktuellen Phase seiner Öffnung auch als Hüter und traditioneller Urheber dieses immateriellen Schatzes präsentieren möchte. Und wie sonst wäre dies besser darstellbar, als durch einen erfahrenen Mensch mit seinen körperlichen Bewegungen?

Der für den verantwortlichen westlichen Demokraten möglicherweise entstehende, unangenehme Beigeschmack eines Personen-Kultes mag dabei sofort anstoßen. Die persönliche innere Zerrissenheit bzw. Orientierungslosigkeit des Einzelnen unter dem Dogma eines politisch korrekten Pluralismus ist zwar nicht anstößig aber deswegen nicht weniger besorgniserregend.

Insbesondere vor dem Hintergrund zahlreicher internationaler Sozialkritiken, die das politische China während der letzten Jahre hat über sich ergehen lassen müssen, erscheint es den Chinesen wichtig, auf die eigenen Errungenschaften und den historisch bestätigten Pionierstatus in Sachen menschliche Reifung und geistig-körperliche Entwicklung einiger kulturprägender Minoritäten aufmerksam zu machen.

Mit der Kulturreise des Chen Xiaowang bietet China dem Westen einen vertieften kulturellen Austausch an.



Großmeister Chen Xiaowang

Gesundheit neu definiert

Während sich in China der wirtschaftliche Fortschritt und Wohlstand mit zunehmendem Tempo weiter durchsetzt, bemerken einige Kosmopoliten gleichzeitig, wie die Sehnsucht nach psychischem und körperlichem Wohlstand und der dazu notwendigen Entschleunigung bei zahlreichen überforderten oder aber überdrüssigen Westlern wächst.

Schon lange hat das global expandierende Leistungsprinzip auch den Gesundheitssektor erreicht. Bereits seit 1948 ist „Gesundheit“ nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen (Abwesenheit von Symptomen)“. Dieses Ziel ist so unerreichbar, dass hier sogar das Streben nach Gesundheit zunächst zur Last und schließlich zur Krankheit führen muss.

Dagegen geht „Gesundheit als Lust“ und einem Zustand, der auch die Unbekümmertheit mit einschließt, verloren.

Händeringend werden gesellschaftliche Bilder von kraftvoller Verlangsamung, anerkennungswürdiger Zurücknahme und gewinnbringender Bescheidenheit gesucht, um eine Chance zu finden, sich aus der Überforderung zu retten ohne peinlich zu wirken.

Erst seit einigen Jahren können wir davon sprechen, dass die traditionsbewussten Kreise der ostasiatischen Körperkünste und Meditationstechniken ihre Schatzkammern des Wissens über Gesundheits- und Selbsterfahrungs-Praktiken geöffnet haben.

Meisterschaft der Mitte aus dem Reich der Mitte, eine allgemein-menschliche Grenzerfahrung der Balance.

Alle Interessierte sind herzlich zu den öffentlichen Kursen am Freitag, 11.11.2011 eingeladen, in dem Großmeister Chen Xiaowang eine grundlegende Einführung in das Tai Chi gibt. Diese Kurse sind kostenlos und bieten eine gute Gelegenheit, Tai Chi an der Quelle kennen zu lernen.

Die Kurse Samstag und Sonntag bieten einen tieferen Einblick in das Tai Chi und verschaffen direkte Selbstwirksamkeitserfahrungen, die jedem in seinem eigenen Üben ein neues Verständnis für die

Freitag, 11.11.11

Samstag, 12.11.11

Sonntag, 13.11.11

Stehende Säule III

10.00 – 11:00

Seidenübungen II

11.00 – 13.00 Uhr

Stehende Säule II

13.00 – 14:30

Mittagspause

13.00 – 14.00 Uhr

Seidenübungen I

14.30 – 16.30 Uhr

19er Form II

14.00 – 16.00 Uhr

Öffentlicher Empfang

17.00 – 18.00 Uhr

19er Form I

16.30 – 19.00 Uhr

Einführung in Tai Chi

(öffentlich)

18.00 – 19.00 Uhr

Stehende Säule I

(öffentlich)

19.00 – 20.00 Uhr

Aktueller Kursplan der Kurse mit Großmeister Chen Xiaowang in Koblenz.

Die Kurse finden im Tai Chi Zentrum Koblenz, Firmungstr, 2
56068 Koblenz bzw. in direkter Umgebung davon statt.

Der Schatz, den Großmeister Chen Xiaowang nach Koblenz bringt, ist ein Vorschlag für die Entwicklung von kraftvoller Verlangsamung, müheloser Kraft und gelassener Aufgewecktheit. Die Praxis des Tai Chi, die seine Familie seit 21 Generationen bis heute weiterentwickelt hat ist eine attraktive Gesundheitsfreude für Körper und Psyche, die mehr als alle anderen populären Praktiken das gezielte erfolgreiche Handeln miteinbezieht.

Tai Chi-Übungen bieten einen Ausweg aus den erschöpfenden Grenzerfahrungen an den Extremen, ohne die befürchtete Gefahr, in der Mittelmäßigkeit untergehen zu müssen. Tai Chi ist die

Bewegung und ihrer inneren Struktur verschafft. Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Ein Kurs kostet 60 EUR, 2 Kurse 100 EUR und drei Kurse 130 EUR. Eine Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular, das im Tai Chi Zentrum ausliegt oder über www.tai-chi-chuan.com heruntergeladen werden kann.

Für alle Teilnehmer gibt es einen Vertiefungskurs mit Meister Jan Silberstorff am 03./04.12.2011 sowie die Möglichkeit, in einen aktuellen Anfängerkurs einzusteigen.

ZUM VERSTÄNDNIS

Stehende Säule

Der erste Teil des Kurses am Freitag beginnt mit einer Einführung in diese Tai Chi Grundübung, die an den darauf folgenden Tagen vertieft wird. Mit der stehenden Säule wird die Achtsamkeit von der Außenwelt nach Innen, in den eigenen Körper gelenkt. In dieser meditativen Übung werden Verspannungen und Fehlhaltungen korrigiert sowie der Körper als verbundene Einheit wahrgenommen.

Seidenübungen

Die Seidenübungen stellen einen wesentlichen, von Großmeister Chen Xiaowang selbst entwickelten, Pfeiler des Tai Chi Übungsgerüsts dar. Durch die Seidenübungen werden die in der ruhigen Haltung entwickelten Wahrnehmungen der inneren Sensationen in Bewegung übertragen. Der Übergang von Ruhe in Bewegung schafft erst die Möglichkeit, Tai Chi auch im Alltag und im Kontakt mit der Umwelt wirksam werden zu lassen.

Form

Die einzelnen Bewegungsbilder der Seidenübungen werden zu einer festen Choreografie aneinander gereiht und ermöglichen somit ein noch intensiveres Üben der inneren Prozesse. Anhand der 19er-Form, der Grundform des Chen-Tai Chi, lernt der Übende, die innere Struktur auch in komplexeren Bewegungen aufrecht zu erhalten und innere mit äußeren Bewegungen zu kombinieren.

ZUM NACHDENKEN

*... Auch der gewaltigste Baum
war als Keimling fein wie Flaum.*

*Ein Turm von neun Stockwerken
stieg aus einem Häufchen Erde hinan;*

*eine Reise von tausend Meilen
fängt unter Deinem Fuße an ...*

Lao-tse, Tao Te King,
Kapitel 64 (ca. 500 v. Chr.)