

Herbsttreffen September 2009

Für Freitag Abend ist zur Einstimmung auf das Wochenende vorgesehen, dass wir die lange Form gemeinsam laufen und im Hinblick auf die Themen für Samstag und Sonntag auf individuelle Schwierigkeiten und Fragen achten.

Am Samstag Vormittag werden wir mit Manfred „innere Übergänge“ besprechen, erfahren und erspüren:

**Zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen liegt das Dao,
Zwischen dem Zurückziehen und dem Nachvordrängen liegt das Dao,
Zwischen dem Sinken und dem Steigen liegt das Dao.
Das Dao, der Inbegriff des steten Wandels.**

In diesem Abschnitt unseres Treffens werden wir die Phasen des Wandels unter der „Zeit-Lupe“ betrachten. Anhand einfacher, bekannter Übungen und letztlich einer individuell gewählten Taiji-Form werden wir Zeit und Raum ausdehnen, um wahrzunehmen, welche Veränderungen der Wandel in uns hervorruft und welche Veränderungen nötig sind um einen Wandel herbeizuführen.

Anschließend wird Meik mit uns an Widerständen bei individuell unterschiedlichen Bildern der Form sprechen und arbeiten:

Innere Prozesse im Taijiquan (Widerstände)

Bei unserem regelmäßigen Praktizieren von Taijiquan sowie Qigong werden wir mit unterschiedlichen Emotionen konfrontiert. So gibt es Stellen auf die wir uns freuen, sowie Stellen die wir eben (weil sie dazu gehören) mitmachen. Beim nächsten Treffen wollen wir uns auf diese unterschiedlichen Qualitäten einlassen, ihnen Zeit und Raum geben, um diese neu zu erforschen. Da ich diese Arbeit an einem halben Tag vorstellen möchte, habe ich das Thema Widerstände ausgewählt. Wir werden zunächst einzeln unsere entsprechende „Widerstandsstelle“ laufen. In der anschließenden Partner sowie -Gruppenarbeit wollen wir dieses Thema vertiefen.

Am Sonntag Morgen haben wir die Möglichkeit, diese beiden Themen zu vertiefen und in Zusammenhang zu bringen.

Am Samstag Abend gibt es von Knut einen Vortrag mit anschließender Diskussion zum Thema „Die Drei Schätze“. Es werden verschiedene Zusammenstellungen der „Drei Schätze“ vorgestellt und eine überarbeitete Interpretation der für das Qigong relevantesten Gruppe *jing* „Essenz“, *qi* „Lebenskraft“ und *shen* „Geist“ zur Diskussion gestellt.

Die Termine für 2010 stehen fest: 12. – 14. Februar und 10. – 12. September