

# Die Lehrerin mit dem langen Haarzopf

Interview mit Tian Jingmiao

In den Kampfkünsten haben es nur wenige Frauen zu Rang und Namen gebracht. Tian Jingmiao, Schülerin von Lei Muni, der wiederum Meisterschüler von Chen Fake war, hat sich mit viel Ausdauer einen Platz in der Traditionslinie des Chen-Stil Taijiquan gesichert. Im Gespräch mit Davidine Siaw-Voon Sim erzählt sie davon, dass sie schon Mühe hatte, als junge Frau mit schlechter Gesundheit überhaupt als Schülerin angenommen zu werden. Es folgte eine jahrelange intensive Ausbildung und Erforschung der tiefen Bedeutungen der Taijiquan-Bewegungen. Nach Lei Munis Tod setzte Tian Jingmiao ihre Forschungen fort, indem sie bestimmte Aspekte wie das Fajin bei anderen Stilen vertiefte. Sie hält Taijiquan für eine gute Disziplin auch für Frauen, für die es ihrer Meinung nach wegen der sozialen Verpflichtungen schwieriger ist kontinuierlich intensiv zu trainieren, und rät dazu, sich nicht unnötig von gesellschaftlichen Konventionen einschränken zu lassen.

## The teacher with the long plait

### Interview with Tian Jingmiao

In the martial arts there are only a few women who have really made a name for themselves. Tian Jingmiao, a student of Lei Muni, who in turn was a master student of Chen Fake, has worked long and hard to secure a place in the Chen Taijiquan lineage. In a conversation with Davidine Siaw-Voon Sim she recounts that, as a young woman in poor health, she had difficulty being accepted as a student at all. This was followed by years of intensive training and researching the deep meanings of the Taijiquan movements. Following Lei Muni's death Tian Jingmiao continued her research by learning aspects such as Fajin in other styles as well. She regards Taijiquan as a good discipline for women as well for whom, in her opinion, it is more difficult to train continually and intensively due to social obligations. She advises other women not to let themselves be confined by social conventions.

Wenn man am Morgen den Bambuspark in Beijing durch den östlichen Eingang erreicht, bietet sich täglich das gleiche Bild: Viele Menschen strömen durch das Tor, um Taijiquan und Qigong zu üben, zu tanzen oder einfach nur spazieren zu gehen. Nachdem man nach rechts in Richtung Kanal abgebogen ist, sieht man eine große Gruppe von Frauen und Männern, die sich mit großer Freude auf die Morgengymnastik zu deutscher Popmusik aus

den 80ern vorbereiten: Man könnte sagen »Atlantis is calling Ma Baker« ...

Wer dem Weg weiter folgt, erreicht den Übungsplatz von Tian Jingmiao zwischen Bäumen und Bambus, wo SchülerInnen im Alter von 20 bis 75 Jahren die erste und die zweite Form des Chen-Stil Taijiquan, Schwertform oder Tuishou üben. Tian Jingmiao unterrichtet seit 1990 morgens von 7 bis 9 Uhr Chen-Stil Taijiquan im Auftrag des Beijing Chen Style

Davidine Siaw-Voon Sim wurde in Malaysia geboren und lebt heute in Großbritannien, wo sie auch Chen-Stil Taijiquan unterrichtet.

ABSTRACT

TAIJIQUAN

## 老师

Laoshi

Research Center unter dem Vorsitz von Feng Zhiqiang, dem letzten noch lebenden Schüler von Chen Fake, dem legendären Vertreter des Chen-Stil Taijiquan des letzten Jahrhunderts. Dieses Zentrum wurde 1983 von Lei Muni, Tian Xiuchen und Feng Zhiqiang gegründet, die alle zur »Bruderschaft der Schule« von Chen Fake in Beijing gehörten.

Tian Jingmiao wiederum ist das einzige weibliche Mitglied aus dem engen Schülerkreis von Lei Muni, der gleichzeitig mit der Gründung des Zentrums den Vorsitz übernommen hatte. Sie ist im Bambuspark bekannt als »die Lehrerin mit dem langen Haarzopf«, den sie bis zum Frühjahr letzten Jahres trug und dadurch leicht zu erkennen war.

## Erstes Treffen mit Lei Muni

Aufgrund einer rheumatischen Herzerkrankung hatte sie im Alter von zwölf Jahren mit Yang-Stil Taijiquan begonnen, um ihren schlechten körperlichen Zustand zu verbessern. Nachdem sie fünf Jahre geübt und ihre Gesundheit stabilisiert hatte, fühlte sie sich bereit, eine weitere Herausforderung anzunehmen.

»Mir wurde Lei Muni als sehr guter Lehrer empfohlen, der viele Auszeichnungen erhalten hatte. Zudem wusste ich von Tian Xiuchen und weiteren Experten des Chen-Stils, die zu dieser Zeit in Beijing waren. Also ging ich zu

Lei Laoshi (»Lehrer«) und fragte ihn, ob ich Chen-Stil von ihm lernen könnte.

Das war im Jahr 1976, ich erzählte ihm von meinen gesundheitlichen Problemen über die Jahre in Verbindung mit meiner schwachen Kondition. Alle anderen Studenten von ihm waren gesunde und starke Männer und er hatte nicht eine einzige weibliche Schülerin. Zunächst zeigte er sich mir gegenüber widerwillig, mich in die Übungsgruppe aufzunehmen.«

Tian Jingmiao erzählt, dass Lei Muni sie fragte, warum sie trotz ihrer guten Erfahrungen mit dem Yang-Stil zum Chen-Stil wechseln wollte. Sie antwortete, dass sie im Alter von 17 Jahren eine anstrengendere Übung suchte. Lei Muni sei weiterhin zurückhaltend gewesen und befürchtete einen gesundheitlichen Rückschlag durch die körperlichen Anforderungen des Chen-Taijiquan; schließlich einigten sie sich auf eine Probezeit.

## Die Lehrerin mit dem langen Haarzopf

»Im ersten Monat lernte ich nur Grundübungen und keine Form, aber als er mein Interesse bemerkte, ich keinen einzigen Tag fehlte und sogar während eines Sandsturms üben wollte, war Lei Muni mit der Fortsetzung meines Trainings einverstanden. Zunächst lachten die anderen in der Gruppe über mich, weil ich mehr die sanften Bewegungen des Yang-Stils gewöhnt war, aber dadurch wurde mein Ehrgeiz umso mehr herausgefordert.«

## Detaillierte Unterweisungen

»Die Unterrichtsmethode von Lei Muni war sehr akribisch, er zeigte nur eine Bewegung der Form und forderte seine Schüler auf, diese für drei bis fünf Tage zu üben. Anschließend wiederholte er diese Bewegung und zeigte die folgende nur, wenn er durch die richtige Ausführung zufriedengestellt war. Auf diese Weise war der Unterricht langsam. Immer wenn wir einen neuen Abschnitt der ersten Form gelernt hatten, wurde dieser sorgfältig wiederholt und korrigiert, bevor wir neue Bewegungen üben konnten.

Nachdem wir die erste Form abgeschlossen hatten, folgte eine längere Zeit des genauen Studierens, um die vielen wichtigen Details im Ablauf zu entdecken. In chinesischer Sprache sagen wir »Zhao« – erforschen. Die Bewegungen einer Form zu erlernen ist einfach im Vergleich dazu, sie genau und entsprechend der Prinzipien für Theorie und Praxis auszuführen sowie zu verstehen; dieses dauert in der Regel drei bis fünf Jahre. Ich benötigte fünf Jahre, um die erste Form vom Anfang bis zum Ende zu erforschen und die komplexen Bedeutungen jeder Bewegung zu erfassen.«

Tian Jingmiao erzählt, dass Lei Muni immer wieder sicherstellte, dass seine Schüler erfolgreiche Lernschritte absolvierten, indem jeder Schritt auf dem Fundament des vorherigen aufgebaut wurde. Sie erklärt zum Beispiel, dass sie es im ersten Jahr nicht verstanden hatte, beim Formentraining richtig zu entspannen und die Atmung zu regulieren. Somit war sie immer wieder müde und musste eine Pause einlegen.

»Während ich Yang-Stil Taijiquan geübt hatte, war es seinerzeit aufgrund der fehlenden explosiven Bewegungen ausreichend, die Atmung mit den Bewegungen zu koordinieren. Wenn man bei der Durchführung einer Form des Chen-Stils besonders bei den Wechseln von schnellen zu langsamen Bewegungen die Atmung nicht beherrscht, fühlt man sich müde und ausgeblutet.«



Als Frau musste Tian Jingmiao besonders große Entschlossenheit und Ausdauer aufbringen, um im Chen-Stil Taijiquan akzeptiert zu werden.

Fotos: Archiv Tian Jingmiao

## 一路

Yilu (erste Form)

Sie erklärt, dass die meisten der weniger erfahrenen Übenden bei den explosiven Bewegungen mit dem Ausstoß eigener Kraft (Fajin) jeweils komplett ausatmen, um anschließend wieder einen vollen Atemzug nehmen zu müssen. Dadurch ist man nach Beendigung der Form oftmals sehr müde.

Sie ergänzt dazu, dass man im Anschluss an schnelle Bewegungen mit der folgenden Entspannung durch die Nase einatmet, um die Bewegung des Dantian zu erhalten und besonders bei Kampfanwendung ohne längere Pause flexibel reagieren kann.

»Lei Muni sagte, dass ich bei Bewegungen mit Fajin nicht vollständig aus dem Dantian ausatmen und diese Fajin-Atmung mit der folgenden natürlichen Einatmung verbinden sollte, um mir die Ausführung zu erleichtern. Die richtige Atemtechnik ist ein wichtiger Bestandteil des Übens von Taijiquan und ist zudem bedeutend für die körperliche Gesundheit; das Atmen sollte nicht anstrengend sein. Also studierte ich die Atemtechnik zum Beispiel für die Koordination mit jeder Bewegung oder die Einatmung beim Wechsel zwischen den Bewegungen über ein ganzes Jahr.«

Im Anschluss beschreibt Tian Jingmiao einen weiteren wichtigen Aspekt der Ausbildung bei Lei Muni: »Pan Jiazi« bedeutet den Rahmen jeder einzelnen Bewegung der Form abzustimmen. Sie erklärt, dass jede Stellung, Bewegung und die tiefen Stände zergliedert sowie untersucht wurden. Zudem lernte die Schülergruppe von Lei Muni die Ausführung von Fajin und die Verbindung zur nächsten Bewegung oder die Verbindung der Bewegungen ohne Fajin.

## Die Bedeutung von »Wu Xing«

In diesem Zusammenhang führt sie aus, dass Übende des Taijiquan beständig üben und »forschen« sollten, um ein tieferes Verständnis zu erlangen. Wie viele traditionelle Lehrer hatte auch Lei Muni immer wieder die Bedeutung von Wu Xing beim Lernen von Taijiquan betont: Hiermit ist die bei den Übenden bereits vorliegende individuelle Fähigkeit gemeint, die wichtigen Inhalte beim Unterricht zu begreifen und umzusetzen; es wird das Potenzial der Lernenden beschrieben. Zudem bezeichnet Wu Xing die Persönlichkeit, den Charakter des Schülers in Verbindung mit dem Verhalten dem Lehrer sowie der Gesellschaft gegenüber.

»Im praktischen Beispiel bedeutete es, dass mein Lehrer eine fehlerhafte Bewegung von

mir korrigieren wollte, indem er die richtige Bewegung demonstrierte. Dabei war es mir möglich, die Korrektur in seiner Ausführung ohne weitere Erklärung zu erkennen. Besonders für Erwachsene ist es oftmals einfacher, ein Konzept zu verstehen. Jedoch ein solches Konzept mit dem Körper auszuführen, ist besonders beim Chen-Stil Taijiquan sehr anspruchsvoll. Wenn man eines der Prinzipien für Bewegungen des Taijiquan mit dem Verstand erfassen und anschließend die Bewegung richtig ausführen kann, entspricht es »Wu«, dem Verstehen.«

»Der Begriff des Wu Xing wird oftmals herangezogen, um einen Schüler einzuschätzen, und spielt eine wichtige Rolle im Lernprozess des Taijiquan. Wu Xing kann man einem Menschen nicht geben oder einflößen und manchmal benötigt es eine schmerzhaft und mühevoll Untersuchung des Übungsweges, bis sich wieder ein Erfolgserlebnis einstellt. Nachdem dieses Verständnis entwickelt wurde, wird alles zunehmend klar ersichtlich und wenn der Lehrer einen Aspekt des Taijiquan demonstriert, »sieht« man diesen sofort und kann ihn direkt umsetzen. Dieser Lernprozess ist unvermeidbar, herausfordernd und benötigt eine lange Zeit.«

Tian Jingmiao sagt, dass oftmals entweder diese angeborene Fähigkeit nicht vorliegt oder die Lernmethode der Übenden nicht richtig sei; zudem kann es möglich sein, dass die Aufmerksamkeit nicht ausreicht, wenn der Lehrer erklärt oder demonstriert.

»Immer wenn man die Möglichkeit zum Lernen verpasst, verliert man die Chance zur weiteren Entwicklung. Ich bin davon überzeugt, dass man immer aufmerksam sein sollte, wenn der Lehrer unterrichtet, sei es bei einem selbst oder bei einer anderen Person.«

Tian Jingmiao blieb bei Lei Muni und konzentrierte sich darauf, ihr Verständnis des Taijiquan weiterzuentwickeln, bis ihr Lehrer 1986 verstorben war. Wie bei vielen LehrerInnen und Lehrern des Taijiquan kam es zu einer



1984 belegte Tian Jingmiao bei den Meisterschaften für traditionelles Taijiquan in Beijing den ersten Platz für Chen-Stil Schwert bei den Frauen und konnte bei den nationalen chinesischen Wettkämpfen nur deshalb nicht teilnehmen, weil zu dieser Zeit keine Frauen zugelassen waren. Seitdem unterrichtete sie viele ausländische Freunde des Taijiquan aus Asien, den USA und Europa. »Als eines Tages Interessenten aus Japan über das Shaolin Gongfu Zentrum von Wu Bing, dem Lehrer von Jet Li, wegen Unterricht für Chen-Stil Schwert anfragten, lud er mich ein, diese Gruppe zu unterweisen.«

盘架子

Pan Jiazi

误性

Wu Xing

柔化

Rou Hua

发劲

Fajin



Tian Jingmiao mit ihrem Lehrer Lei Muni, von dem sie zehn Jahre lang intensiv ausgebildet wurde.

natürlichen, konsequenten Entwicklung ihrer Lehrerfahrung, indem sie Lei Muni beim Unterricht mit neuen Schülern behilflich war.

»Als er älter wurde, bat er mich von Zeit zu Zeit, besonders anspruchsvolle oder anstrengende Bewegungen für die anderen zu demonstrieren. Immer wenn ich beim Unterrichten eine Frage hatte, wendete ich mich an Lei Laoshi. Nachdem ich den fraglichen Aspekt verstanden hatte, konnte ich ihn an die Schüler weitergeben. Dies hat mir sehr bei meiner eigenen Entwicklung geholfen. Meine Erfahrung mit Unterricht begann in dieser einfachen Art und wird bis zum heutigen Tag weiterentwickelt.«

Nachdem Lei Muni 1986 gestorben war, wurde sein Unterricht von Tian Jingmiao und zwei weiteren Lehrern übernommen. Im Jahr 1989 hatte das Beijing Chen Style Research Center entschieden, im Stadtbezirk Haidian ein Trainingsangebot für Chen-Stil Taijiquan einzurichten, weil es zu dieser Zeit dort keinen entsprechenden Unterricht gab. So kam es, dass Tian Jingmiao 1990 offiziell den Übungsplatz im Bambuspark übernahm und sie dort als »die Lehrerin mit dem langen Haarzopf« bekannt wurde.

## Studium weiterer innerer Stilrichtungen

Nach dem Tod von Lei Muni lernte Tian Jingmiao weitere Stile der inneren Kampfkünste, wobei sie betont, dass sie jeweils immer die volle Aufmerksamkeit darauf verwendete. Zunächst hatte sie mit Wu-Stil Taijiquan begonnen: »Meine Begegnung mit dem Wu-Stil ereignete sich nach dem Tod meines Lehrers. Ich lernte von Zhang Guojian, einem Schüler von Wu Tunan. Ich wollte weiter Taijiquan studieren und meinen Chen-Stil verbessern. Ich studierte die Techniken des Tuishou und stellte fest, dass »Rou Hua«, Kraft zu neutralisieren oder »einzuschmelzen«, eine der wichtigsten Komponenten des Taijiquan ist. Ich bemerkte, dass Wu-Stil Taijiquan diesen Aspekt besonders betont. Schließlich gehört der Wu-Stil zu den Hauptrichtungen des Taijiquan und ich lernte Tuishou sowie die traditionelle Form über zwei Jahre.«

Anschließend studierte Tian Jingmiao mit Xingyiquan eine weitere Schule der inneren

## Die Lehrerin mit dem langen Haarzopf

chinesischen Kampfkünste, um dessen Charakter des Fajin zu untersuchen.

»Xingyi Fajin ist energisch und schnell und ich wollte es mit Chen-Stil Taijiquan vergleichen, um seine Ausführung besser verstehen zu können. Ich legte meine Aufmerksamkeit besonders auf die Entspannung und Beweglichkeit im Moment nach dem schnellen Ausstoß von innerer Kraft.«

»Zudem lernte ich Baguazhang und studierte die Schritttechniken sowie seine Kreisbewegungen. Alle diese Aktivitäten nutzte ich, um mein Verständnis für Chen-Stil Taijiquan weiterzuentwickeln, ich suchte nach Wegen, um meine Wahrnehmung zu verbessern und mein Wissen zu vermehren. Schließlich sollte meine eigene Übungserfahrung auch meine Unterrichtsqualität erhöhen, denn es wurde mir viel Verantwortung übertragen, um Lei Laoshis Arbeit weiterzuführen und Chen-Stil Taijiquan zu unterrichten.«

»Diese Vorgehensweise hat mir sehr geholfen, weil ich mich vorher festgelegt habe. Ich glaube, dass es nicht hilfreich ist, wenn man ohne den entsprechenden Fokus zwischen verschiedenen Stilen hin und her wechselt. Mein Lehrer Lei Muni hatte sehr viel Mühe auf meine Ausbildung verwendet und somit wollte ich weiterhin seinen Unterricht wertschätzen.

Ich bin heute die einzige noch unterrichtende Schülerin aus seiner Linie. Ich denke oft an ihn und wünsche mir, dass ich seine Linie verantwortungsvoll weitergeben kann; er hatte viele Schüler und diese Pflicht hatte sehr schwer auf mir gelegen.«

»Lei Muni war in einer armen Familie aufgewachsen und hatte außergewöhnliche Talente für die Künste der Kalligraphie und des Taijiquan entwickelt, dazu Bücher über Chen-Stil Taijiquan geschrieben. Wie auch Chen Fake überprüfte Lei Muni Persönlichkeit und Herz von Interessenten, die Chen-Stil Taijiquan von ihm lernen wollten. Es wurde niemand aufgenommen, der aggressives Verhalten zeigte oder ausschließlich wegen des Kämpfens zum Unterricht kam.«

## Veränderte Einstellungen zum Taijiquan

»In der heutigen Zeit mit dem wirtschaftlichen Wachstum und den schnellen Veränderungen in vielen Bereichen des Lebens hat sich die Aufmerksamkeit der Menschen verändert. Taijiquan steht nicht mehr so im Vordergrund wie früher.« Tian Jingmiao hält es für sehr wichtig, dass sich Übende des Taijiquan über ihre

persönliche Beziehung und Zielsetzung für den Übungsprozess klar werden:

»Für mich ist die Übung des Taijiquan jeden Morgen genauso wichtig wie das Frühstück; ich benötige die Übung, wie ich das Essen benötige. Es ist völlig egal, was ich sonst zu tun habe, alles kommt nach dem Taijiquan an zweiter Stelle. Ich hoffe, dass meine Schüler die gleiche Einstellung zu Taijiquan haben können.«

»In der heutigen Zeit haben sich die Einstellungen verändert. Man kann dies an vielen Beispielen erkennen. Ist ein Lehrer mal abwesend, unterbrechen manche Schüler ihr Training, indem sie morgens nicht zum Unterricht erscheinen. Sie übernehmen die Einstellung des ‚Ich warte, bis der Lehrer zurückkehrt‘. In Wirklichkeit üben sie also wegen des Lehrers, nicht wegen Taijiquan. Die Aufmerksamkeit liegt nicht beim Taijiquan.

In der Vergangenheit waren die Schüler bereits vor dem Lehrer da, um den Übungsplatz und sich selbst vorzubereiten. Somit konnte der Unterricht ohne weitere Verzögerung beginnen, wenn der Lehrer eingetroffen war. Zudem war ein großer Wissensdurst vorhanden; immer wenn der Lehrer einem Schüler etwas erklärte, ging man dorthin und hörte zu. Es war gleichgültig, auch wenn ich es schon einmal gehört hatte, es konnte sein, dass ich den Anfang nicht mitbekommen oder nur einen Teil dessen verstanden hatte. Vielleicht konnte ich es auch von einer anderen Perspektive betrachten; Übung steht in Verbindung mit Wiederholung und je mehr ich üben konnte, umso besser war es für mich.

In der Vergangenheit war auf jeden Fall der Respekt vor dem Lehrer und das Vertrauen zwischen Lehrer und Schüler stärker ausgeprägt. Der Lehrer konnte streng sein und hohe Anforderungen stellen mit der Gewissheit, dass der Schüler zurückkommen würde.

Heute kommen manche Schüler, wie es ihnen gefällt, und erscheinen, wenn sie sich danach fühlen. Sie geben sich an einem Tag sehr viel Mühe und lassen in den folgenden Tagen wieder nach; es ist sehr schwierig, diese Leute zu führen. Einige Schüler haben große körperliche und intellektuelle Fähigkeiten, aber wiederum keine Ausdauer. Ein Lehrer kann hierbei oftmals wenig ausrichten.«

Tian Jingmiao glaubt, dass die Übenden Taijiquan häufig nicht als einen wichtigen Teil ihres Lebens betrachten. »Es spielt eine wichtige Rolle, wie ein Mensch dem Taijiquan begegnet. In meinem Fall war es die Chance für mich, meine Gesundheit zurückzugewinnen. Ich betrachtete Taijiquan als die beste Investition in meine Gesundheit mit dem größten Vermögen,

welches ein Mensch besitzen kann. Eine gute Gesundheit ist doch viel wichtiger als eine große Menge Geld auf dem Bankkonto.

Wofür soll das Geld gut sein, wenn man nicht die Gesundheit besitzt, um es zu genießen? Seitdem ich vor 30 Jahren angefangen hatte, von Lei Muni zu lernen, hatte ich nicht einen einzigen Rückschlag wegen meiner rheumatischen Herzprobleme. Niemand glaubt oder vermutet, dass ich damit zu kämpfen hatte.«

## Frauen im Taijiquan

Tian Jingmiao glaubt, dass es für Frauen schwieriger sei, eine hohe Stufe des Taijiquan zu erreichen.

»Ich spreche hier für die chinesischen Frauen vor dem kulturellen und sozialen Hintergrund. Von den meisten chinesischen Frauen wird erwartet, dass sie sich um die Familie sorgen. Somit entsteht nach der Heirat eine unvermeidbare Pause für das Üben des Taijiquan. Die Verantwortung für die Familie beginnt im Normalfall mit der Schwangerschaft, die allgemein eine einjährige Unterbrechung des Trainings mit sich bringt. Bevor das Kind in den Kindergarten gehen kann, ist es in der Regel unmöglich für die Mutter, für das tägliche Training in den Park zu kommen.

Dies sind die unvermeidbaren Realitäten im Leben einer Frau.

Somit fragen mich immer wieder viele Schülerinnen, ob sie nach dem Beginn ihrer Schwangerschaft weiterhin Taijiquan üben können. Ich sage ihnen, dass eine Frau während ihrer Schwangerschaft keine harten oder sehr energiegelassen Aktivitäten durchführen sollte. Sie können die Form üben, indem sie die Stände höher belassen sowie die Bewegungen in kleinerem Rahmen ausführen. Die Form sollte entspannt und weich gelaufen werden ohne Fajin-Bewegungen.

Sanfte Bewegungen sind gut für die Gesundheit von Mutter und Kind. Ruhige Übungen der Sitzmeditation sind zur Beruhigung des Geistes geeignet. Mit fortschreitender Schwangerschaft kann sich die körperliche und geistige Balance der Frau verändern.



Tian Jingmiao repräsentiert mit ihrer klaren Ausrichtung auf die Grundprinzipien des Taijiquan eine Tradition, die auch im modernen China dem gesellschaftlichen Trend entgegensteht.

## TAIJIQUAN

Das Interview ist im T'ai Chi Magazine (USA), Los Angeles, Ausgabe 3/2006 erschienen.

Es wurde von Martin Pendzialek nach einem eigenen mehrstündigen Gespräch mit Tian Jingmiao übersetzt und ergänzt. Martin Pendzialek unterrichtet Daoyin Yangsheng Gong und Chen-Stil Taijiquan für »Wolkendrache« in Deutschland und im europäischen Ausland und leitet die Ausbildung im System Daoyin Yangsheng Gong am Zentrum für Präventive Chinesische Medizin e.V. in Walluf.

*Taijiquan entwickelt die Ausrichtung unseres Zentrums, um die korrekte Haltung in Ruhe und Bewegung zu erreichen. Eine Schwangerschaft kann unser Zentrum verändern und darauf sollten die Frauen besonders in den späteren Stadien aufmerksam sein.*

*Was den weiblichen Menstruationszyklus betrifft, habe ich persönlich während der Zeit der Menstruation niemals die Übung des Taijiquan unterbrochen. Selbstverständlich ist es wahr, dass sich Frauen dabei nicht gut und oft kraftlos fühlen. Der Körper verliert Flüssigkeit besonders im Bereich des Unterleibs und manche Frauen bekommen krampfartige Schmerzen. Aus meiner Erfahrung liegen diese Symptome mit oder ohne Übung vor, somit sollten sie nicht vom Üben abhalten. Hier können die Bewegungen in der Form einfach höher ausgeführt werden, um die Anstrengung zu vermindern.*

*Es ist bekannt, dass Taijiquan dahingehend wirkt, dass Krämpfe im Unterleib reduziert und die Menstruation reguliert werden können. Zudem ist eine Verzögerung der Wechseljahre möglich und dadurch können Frauen den Alterungsprozess in gesunder Form begleiten und kontrollieren.*

*Oftmals begrenzen sich Menschen selbst, indem sie sich aufgrund gesellschaftlicher Verhältnisse*

## Die Lehrerin mit dem langen Haarzopf

*in eine andere Alterskategorie drängen lassen, auch deshalb, weil man sich in einem bestimmten Alter seiner Kategorie angepasst verhalten soll.*

*Ich glaube, dass man jederzeit mit seinem Leben fortfahren kann, ohne sich bestimmten Zwängen unterzuordnen. Es ist immer wieder sehr hilfreich, die Dinge sich natürlich entwickeln zu lassen. Dies ist die Philosophie der Übung des Taijiquan; der Mensch kehrt zu seiner Natürlichkeit für Körper und Geist zurück und sucht in dieser nach dem Prinzip der Natürlichkeit.*

*Frage Dich selbst: »Was ist das Prinzip, wie funktioniert es und warum ist dieses Prinzip notwendig? Was geschieht, wenn ich es befolge, und was passiert, wenn ich es nicht befolge?« Du wirst schrittweise verstehen, dass Akzeptanz nur gemeinsam mit der Existenz eines Prinzips entstehen kann; es ist wie im wirklichen Leben, denn alles, was wir tun, benötigt eine Struktur und Ziele.«*

*»Die Philosophie des Taijiquan ist sehr wertvoll bei seiner Anwendung im täglichen Leben; zum Beispiel in unserer Vereinigung mit allen anderen Menschen oder wie wir im Allgemeinen mit dem Leben umgehen.«*

## QIGONG - AUSBILDUNGEN IN MÜNSTER

# Sobi

Sozialpädagogisches  
Bildungswerk  
Münster

### 1-JÄHRIGE QIGONG GRUNDAUSBILDUNG

(Voraussetzung Grundlagenseminar)  
Dozent: Jürgen Oster  
Beginn: 28./29.04.2007  
Gesamt: 5 Wochenenden/ 20 UStd  
Kosten: 775,- Euro

### GRUNDLAGENSEMINAR

Dozent: Jürgen Oster  
Termine: 28./29.10.2006; 10./11.2.2007; 10./11.11.2007  
Gesamt: 1Wochenende, die Termine sind alternativ/ 14 UStd



### 3-JÄHRIGE QIGONG AUSBILDUNG ZUM/ZUR KURSLEITER/IN

DozentInnen: Jürgen Oster/ Michaela Kute/ Joachim Stuhmacher  
Beginn: 21./22.04.2007  
Gesamt: 19 Wochenenden + 4 Tagesblock/ 302 UStd  
Kosten: 2960,- Euro

Ausführliche Beschreibungen der Qigong Ausbildungen und der Ausbildungsbedingungen sowie aktuelle Termine können beim Sobi, Achtermanstr. 10-12, 48143 Münster, Tel. 0251-51 11 77 angefordert werden und sind unter [www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de) einzusehen.

## Tai Chi Kursleiter Ausbildung



**Wu Wei**  
HAMBURG  
UND BREMEN

Tai Chi | Bailong Ball | Qi Gong  
Seminare | Kunstausstellungen

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong  
Reventlowstraße 35 · 22605 Hamburg · Telefon 040/85 50 01 58  
Obernstraße 34 - 36 · 28195 Bremen · Telefon 0421/243 63 08  
[www.wuweiwed.de](http://www.wuweiwed.de)

