



# Rundbrief

Januar 2013

Liebe Dan-Gong Freunde,  
zum neuen Jahr wünsche ich Euch alles Gute, Gesundheit, Glück und Erfolg. Aus dem Taiji Intensiv heraus schreibe ich Euch den ersten Rundbrief in diesem Jahr. Bis zum 15. Februar dauert das Drachen Jahr mit seiner Energie. So haben wir noch Zeit einiges auf den Weg zu bringen. Im Jahr der Wasser Schlange können wir den angeschobenen Dingen strukturelle Tiefe geben. Nehmt Euch auch die Zeit für Muße. Das letzte Jahr war so voll von Aktion und wir sollten langsam wieder "runter fahren", damit wir an unseren Dingen Korrekturen vornehmen können. Vieles wird sich weiterhin wandeln. Nehmt diesen Wandel an und wachst mit ihm zur Umsetzung Eures Potential.

Denkt daran: "Jeder Tag ist ein Geschenk. OK, nicht jedes Geschenk ist gut verpackt."

Unsere "ultimative" Abschlussfeier am 21.12.2012 war wieder ein gemütliches Beisammensein. Piet und Thomas leiteten sehr Unterhaltsam die Versteigerung von Gegenständen, die einen Bezug zu unseren Künsten hatten und dessen Erlös unseren Spendenprojekten zur Verfügung gestellt wird. So kamen dieses Jahr 245,-€ zusammen. Ein Teil fließt in das Spendenprojekt der WCTAG, ein anderer Teil in das Dao Projekt des Dan-Gong Instituts. Vielen Dank an alle Sachspender und an alle, die etwas ersteigert haben. Wer noch die Möglichkeit hat, sollte sich überlegen, ob er nicht eine Patenschaft für ein Kind/Jugendlichen übernehmen möchte. Unter [www.wctag-hilft.de](http://www.wctag-hilft.de) könnt Ihr Euch näher dazu informieren.

## Tanglangquan

Vor der Jahresabschlussfeier fand nach einem Jahr Pause wieder eine Prüfung statt. Erstmals stellten sich die Kinder aus Biljanas Klasse der Prüfung. Insgesamt wurden 25 Prüflinge von den 3 Prüfern auf Ihr Können und Wissen hin Überprüft. Das Niveau war erstaunlich gut und so konnten alle die Prüfung bestehen. Einige absolvierten sogar eine Doppel-Prüfung. Glückwunsch nochmal an alle Prüflinge.



Die Prüflinge der Kinderklasse von Biljana Lüling



Die jugendlichen- + erwachsenen Prüflinge

Es wird wieder ein extra Workshop für die Tanglang Schüler stattfinden, dessen genauer Termin noch bekannt gegeben wird. Ab der ersten Sommerferienwoche (20.-26.07.13) wird wieder das jährliche Tanglang Sommercamp stattfinden.

### **Chen Taijiquan**

Schon seit dem 02.01.13 sind 12 Teilnehmer im traditionellen Neujahrs-Intensiv zusammen gekommen. Die Veranstaltungen an Wochenenden und deren Termine findet Ihr unter [dan-gong.de](http://dan-gong.de) . Dieses Jahr gibt es neben den Tuishou Wochenenden erstmalig ein Tuishou-Intensiv sowie ein Unterricht für Tuishou Trainer oder für die, die es werden möchten, des Team WCTAG über mehrere Tage als erster Ausbildungsblock mit dem Meister Chen, Zhiqiang (10.-13.05.13). Veranstaltungsort ist unser Institut in Lüdinghausen. Meldet Euch bitte rechtzeitig an, damit Ihr auch einen Platz bekommt.



Das Taiji-Sommercamp beginnt am 28.07.13 und endet am 06.08.13. Direkt im Anschluss gibt es wieder ein Taiji Intensiv (7.08.-11.08.13). Wer will kann also wieder über 15 Tage Taijiquan intensiv lernen und üben. Um auf dem Campingplatz einen Wohnwagen oder eine Holzhütte zu mieten, meldet Euch unter 02591-8219 rechtzeitig. Waffen-Schulungen gibt es dieses Jahr nur im Sommercamp, nach Absprache an den Intensiv Tagen oder eben im Privatunterricht vormittags.



Schulungsschwerpunkte dieses Jahr sind alle Aspekte der Anwendung des Taijiquan z.B. im Tuishou.

### **Qigong**

Im Juni dieses Jahres fahre ich mit fortgeschrittenen Schülerinnen in die Zhongnan Berge im Süden von Xian, um dort vertiefenden Unterricht zu geben und von Meister Li zu erhalten. Ca. 3 Wochen werden wir im Anlegong Tempel verweilen und auch in den Austausch mit anderen Daoisten gehen. In Ingelheim am Rhein beginnt am 26.01.13 eine neue Qigong Ausbildung über 25 Wochenenden. Darauf freue ich mich schon sehr und mit 11 Teilnehmer/innen haben wir eine Gruppengröße, die individuelles Eingehen auf jeden möglich macht. Alle Qigong Wochenenden sind auch einzeln buchbar. Das Zertifizierungsverfahren des Dan Gong Institut ist beim Dachverband kurz vor dem Abschluss. So ist auch die Qigong Ausbildung zertifiziert und mit Gütesiegel versehen. Beachtet bitte im neuen Taiji Journal das Interview mit Johann Böltz und die Mitteilung des Dachverbandes. Es tut sich einiges in der Krankenkassen Anerkennung. Macht Euch nicht zum Sklaven der Krankenkassen und bleibt eigenständig in der Gestaltung Eurer Kurse. Durch derartige Veränderungen besteht die Gefahr der Verwässerung unserer authentischen Kunst. Gerade für die Zukunft ist es wichtig, auf authentisches Übungsgut zurückgreifen zu können.

Ab Februar 2013 erscheint das Taiji+Qigong Journal mit einem Artikel von mir über daoistische Lebenspflege in den Zhongnan Bergen. Ein abgewandelter Artikel ist im Volume 6 des Journal of daoist Studies in den USA erschienen. Durch den Artikel bekommt Ihr einen Überblick über die Entwicklung und über einzelne Übungsschritte des Jindandao. Erinnerung Euch daran, dass es in Borod vom 6. bis zum 8 Februar in den Räumen des Dan Gong Westerwald eine Einführung in die daoistische Lebenspflege stattfindet. Dabei werden wir auch ausführlich

die Atemmethoden des Qigong erarbeiten. Interessierte melde sich bei Hadmut Mühlendyck unter hadmut\_mh@web.de.

An dem Taijiquan Termin in Mainz (6./7. April) findet wie immer am Freitag vorher ein 3 Stunden Kurzworkshop im Qigong statt.

Interessenten melden sich bitte bei Heike Michael-Murmann (heike.michael@gmx.de) Der November Termin in Mainz wird ausfallen, da er genau auf das Wochenende fällt, an dem Chen, Xiaowang in Hamburg die Laojia Yilu unterrichtet. Daran möchte ich auch teilnehmen.

Ein Alternativtermin wird Euch rechtzeitig bekannt gegeben.

### **Meditation**

Ab dem 9. Januar beginnt wieder unsere Jahres-Meditationsgruppe in Lüdinghausen. 3 freie Plätze sind noch vorhanden..... .

Schwerpunkt des ersten Quartals 2013 wird die Daoistische Meditation, wobei wir vor allem Ding und Jing ausarbeiten werden, um vielleicht in die Stufe An zu gleiten. Auf der Grundlage und Klärung dieser Stufen wird es mit der Arbeit an Rückenmark und Mittleren mit Oberen Dantian weiter gehen.

Harald und Marlies Reiske werden am 15. bis zum 17. Februar die Aspekte Karma und Wiedergeburt aus der Kriya Yoga Tradition heraus erklären und mit den Teilnehmern ausarbeiten. Für Kurzentschlossene gibt es noch wenige freie Plätze.

In Anlehnung unserer letzten Themen in der Meditationsgruppe empfehle ich Allen, doch einmal die Lebensgeschichte Milarepas zu studieren. Auch die Lebensgeschichten anderer großer spiritueller Lehrer und Meister empfehle ich zum Studium. Dadurch können wir ersehen, das auch sie mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. Lasst Euch nicht entmutigen. Bevor wir den spirituellen Weg gehen können, müssen wir vielleicht erst krabbeln ..... .

Soweit erst mal das Neueste aus dem Dan Gong in Lüdinghausen.

Kommt in Ruhe im neuen Jahr an und meldet Euch per Mail, wenn Ihr Fragen habt.

Alles Liebe

Gerhard