



Rundbrief Winter 2013/2014

25 Jahre Dan Gong

Liebe Dan Gong Freunde,

als 1989 Sun Pill und ich von Korea nach Deutschland umsiedeln wollten, stand die Frage an, wohin wir ziehen wollten. In eine Großstadt in Deutschland, in eine ländliche Gegend oder nach Frankreich, wo ich vor Korea gelebt hatte. Da ich meine Kindheit auf einem Bauernhof im Münsterland verbracht hatte und mich da wohl gefühlt hatte, entschieden wir uns für Lüdinghausen im Münsterland. Dort konnten wir zunächst bei einem Freund auf einem Bauernhof unterkommen und wir waren in der Nähe der Familie. Womit wir unseren Lebensunterhalt verdienen wollten, war noch nicht entschieden. Zuviel musste sich setzen. Die Eindrücke aus Asien, die Einsichten meiner Schulung dort und die Worte meiner Meister. Diese bekamen erst einen Sinn, als ich die Weichen für die kommende Zeit stellen musste. Es kam zu der Entscheidung meine Fähigkeiten anzuwenden. So begann ich mich auf die Heilpraktiker Prüfung vorzubereiten und die ersten Taijiquan und Tanglangquan Kurse in der VHS zu geben. Wenig später folgten auch die ersten Qigong Kurse. Viele der Schüler/innen aus den ersten Semestern sind noch heute dabei und unterrichten selbst. So verging die Zeit und mittlerweile habe ich 25 Jahre Menschen mit Natur-Heilmethoden behandelt, unterrichtet, betreut und über die Jahre begleitet. Schließlich kam auch Sun Pill nach der Geburt unserer Kinder als Lehrkraft dazu und Kinder, Jugendliche und erwachsene Frauen und Männer haben bei uns einen Raum gefunden, in dem sie zu sich kommen konnten, "Know How", Anregungen und Inspirationen aus den Bereichen Kampfkunst, Naturheilmedizin, Qigong im Allgemeinen und Jindandao im Speziellen sowie Meditation und Spiritualität bekamen und dieses in ihrem Leben konstruktiv umsetzten. Immer wieder fanden die Lebenswege gerade junger Menschen bei uns ihre Richtung. Die meisten gaben uns positive Rückmeldungen und ermuntern uns auf jeden Fall weiter zu machen. Ein Großteil von ihnen ist zu einer familiären Gemeinschaft zusammen gewachsen, in der wir uns gegenseitig austauschen, gegenseitig Hilfestellung geben und gemeinsam den Weg weitergehen. Selbst haben wir uns beständig weitergebildet, praktiziert, neue Quellen erschlossen, altes losgelassen und uns nicht gescheut, Schüler zu bleiben. Viele von uns sind selbst zur Meisterschaft gereift, haben eigene Gruppen aufgebaut oder lassen erlerntes in ihre Arbeit einfließen und sind uns in Freundschaft und Respekt mit dem Herzen verbunden geblieben. Darüber freue ich mich sehr. Viele der großen Meister unserer Zeit haben in unserem Gästebuch Ihren Respekt vor unserer Arbeit auch schriftlich geäußert. Auf die vielen Turniersiege, Ehrungen und Anerkennungen will ich hier nicht näher eingehen. Für mich waren es die Herausforderungen die mich reizten. Mit dem Erreichen war das dann wieder bedeutungslos, wollte ich mich doch nicht über Ruhm, Ehre und Auszeichnungen identifizieren. Als Verbandsleiter und Schulbetreiber fühlte ich mich jedoch meinen Schüler/innen verpflichtet auch da ein Vorbild zu sein. So führte ich aus jeder Generation

Schüler/innen auch zu Erfolgen in den Bereichen Kampf, Hand-,Waffenformen auf Meisterschaften. Über einen Zeitraum von 10 Jahren kamen die Gold- und Silbermedaillen Gewinner/innen in den genannten Kategorien aus dem Dan Gong und den hier vertretenden Verbänden. Unser gemeinsames Ziel war und ist jedoch das hohe klassische Ideal der Meister, die ihr Leben dem ganzen Weg widmen und Medizin, Selbstverteidigung, Energiearbeit, Spiritualität und Meditation sowie Kunst zu einer Lebenskultur zusammen führten. Nicht immer war und ist der Weg ohne Hindernisse und hat unseren ganzen Einsatz gefordert. Nicht selten sind wir ob unseres hohen Ideals belächelt oder gar bespöttelt worden, sind uns aber trotzdem selbst treu geblieben und bekamen von unseren Meistern Zuspruch, Führung und Unterstützung für den weiteren Weg.



Chen Wangting, der Begründer des Chen Taijiquan

So sind wir in eine Geisteshaltung hinein gewachsen, die sich an sinnvollen Werten und einer Gesinnung orientiert, die in ihrer Essenz auch in allen Religionen und Einweihungswegen grundlegend sind. Alle von uns vertretenen Künste haben das gleiche Ziel: Die Harmonisierung von Körper-Geist und Seele, damit ein/e Jede/r sein/ihr individuelles volles Potenzial nutzbar machen und zu einem ganzen Menschen erwachen kann. Ganz im Sinne der klassischen traditionellen chinesischen Art mit den Hauptleitsätzen "Erkenne und Kläre dich selbst, erkenne und kläre deine Beziehungen, erkenne deine Neigungen, Talente, Wünsche und wirke für das Ganze". Werden unsere Künste ernsthaft als Weg gelebt, ergeben sich zwei grundlegende Pflichten: Alles dafür zu tun, sich selbst zu einem ganzen Menschen zu entwickeln, sowie alles dafür zu tun, anderen darin eine Hilfestellung zu geben.



Das Eingangsportal zum Luoguantai (Der Tempel, in dem Laotze gelebt hat)

Von Anfang an halfen wir mit, Tang Lang Quan, Taijiquan, Qigong, TCM und spirituelle Wege zu verbreiten. Dazu unterstützten, und werden dies auch weiterhin tun, die Verbände in denen wir bis heute Mitglieder sind. Doch trotz der Verbreitung unserer Künste wird die Welt immer kaltherziger, profitorientierter, schnelllebiger und oberflächlicher. Die mittlerweile vielen Anbieter der chinesischen Künste werden mit immer mehr Regeln überfrachtet und letztlich sind

es Profilierung und betriebswirtschaftliche Belange, die mehr und mehr in den Vordergrund rücken. Es ist wirklich nicht einfach, den Balanceakt zwischen wirtschaftlichen Zwängen und Idealismus umzusetzen. So ist der eigentliche Schatz unserer Künste, im Rahmen der Verbreitung, nicht selten zu einem Wirtschaftsprodukt, über dessen man seinen Erfolg klassifiziert, degeneriert. Es scheint wichtiger der Erste, Beste, Größte, Einzige zu sein und grenzenloses Wachstum zu erzwingen, als mit dem Herzen zu dienen. Im Kaiserreich Mensch regiert schon lange nicht mehr der Kaiser (das Herz). Der Verstand regiert und unterdrückt das Herz. Der daraus resultierende gesundheitliche Zustand ist entsprechend. Wie im kleinen Kaiserreich Mensch, so sieht es auch im großen Kaiserreich um uns herum aus.

Die alten christlichen, buddhistischen, daoistischen und hinduistischen Praktiker haben sich wohlweßlich aus dem Trubel und den Zwängen des gesellschaftlichen Lebens herausgenommen und sind ihrem Glauben, ihrer Philosophie und sich selbst treu geblieben. Es ist wichtig, dass, innerhalb der Mechanismen der Verbreitung, der lange Weg einer wirklichen traditionellen Schulung nicht verwässert und den Bedürfnissen des modernen Menschen und Umständen ohne Halbwissen und Firlefanz angepasst ist. So können auch die alten Wege von vielen Menschen wieder ganz gegangen werden. Das Wissen dazu steht uns zur Verfügung. Wir leben in einer äußeren Fülle und in einem inneren Mangel, sind aber so gut versorgt und abgesichert, dass wir die Möglichkeit haben, uns dem "Heil werden" widmen zu können. Modernste Erkenntnisse aus der Wissenschaft, Psychologie und Medizin bestätigen die Herangehensweise der alten Meister und sollten uns ermutigen, anzufangen oder weiter zu machen. Wir sollten anfangen, zu unterscheiden, damit unsere Entscheidungen nicht zu mehr Verwicklung führen, sondern zur weiteren Entwicklung.

Wie schnell die Jahre vergehen wird mir nach den letzten 25 Jahren nur allzu bewusst.

Hoffentlich nutzen wir die uns verbleibende Zeit für ein herzliches, kreatives, mutiges Voranschreiten, das wir den ganzen Weg gehen und unser Bewusstsein über die Dressur des Gehirns erheben und den Kaiser wieder ans Ruder lassen.

So können wir aus dem Herzen unsere Arbeit tun. Das setzt einen ehrlichen, liebevollen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber voraus sowie weitere Bewusstseinsentwicklung, Wille, Mut und Kraft. Alle Werkzeuge, sich das höchste Ideal zu erarbeiten, finden wir in unseren Künsten. Mit Dankbarkeit und Freude schaue ich nach 25 Jahren in das Jetzt und in die kommende Zeit. Den Weg weiter mit Euch allen zu gehen, macht mir Freude und gibt mir den Mut und die Kraft dazu. Euch alle lade ich ein, zu überprüfen und selbst zu erfahren, was die Weisen uns hinterlassen haben.

Alles ist da, man braucht es nur zu tun.



Daoistische Lebenspflege

Zum neuen Jahr 2014 gibt es jetzt im Rahmen der Wochenkurse ein neues Angebot. Ab dem 14.01.14 findet jeweils Dienstags und Freitags von 19:00-20:30 ein Kurs mit dem Titel Daoistische Lebenspflege statt. Darin werden theoretisch und praktisch klassische ganzheitliche Methoden vermittelt und eingeübt. Den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst,

werden darin die Ebenen der körperlichen Fitness, der emotionalen Balance, der geistig-mental Kraft, des Bewusstseins und der energetischen Harmonie zu einem ganzheitlichen Übungsprogramm zusammen geführt. Die genannten Ebenen sind, ob der Natur des Menschen, nicht voneinander getrennt, sondern wirken in jedem Übungsbereich ganzheitlich zusammen. Der menschliche Organismus wird als Gemeinwesen erklärt, hinderliche und förderliche Mechanismen, in der Art wie wir mit uns selbst umgehen, offengelegt sowie die Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit zu sich selbst wieder hergestellt. Die Übungen dazu sind so zusammen gestellt, dass die genannten Ebenen auch wirkungsvoll angesprochen werden können mit einem großen praktischen Nutzen für den Alltag. Die Übungen entstammen u. A. dem Jindandao (Weg des goldenen Elixiers), dem Taiji Daoyin (Gelenk-öffnende Übungen), dem Tuna-Gong (Atem-Übungen), dem Luohan-Gong (kräftigende Übungen der Mönche) und dem Tuina-Anmo (Selbstmassage). Bislang nur auf Wochenend-Seminaren, auf Reisen in China oder auf Intensiv-Tagen vermittelt, ist es nun möglich aufbauend auch im Rahmen eines Wochenkurses von der "Pike" an das alte Wissen der daoistischen Meister zu erlernen.



Aufstieg zu den Gipfeln des Huashan, einen der heiligen Berge der Daoisten

Meditation und Spiritualität

Unsere Jahresgruppe Meditation, jeweils mittwochs, ist mit 25 Teilnehmern bis auf einen Platz ausgebucht. Es freut mich, das die bestehende Gruppe nun schon das 3. Jahr absolviert hat und nun 5 neue Teilnehmer/innen dazu kommen. Neben den verschiedenen vorbereitenden und klärenden Übungen werden wir ab Januar beginnen, klassische Texte der verschiedenen Traditionen auf zu arbeiten, was sicherlich zu weiteren Einsichten führen wird Harald und Marlies Reiske halten vom 14.-16. Februar ein Kriya-Yoga Seminar in unseren Räumen ab, welches ich Euch nur ans Herz legen kann. Thema ist: "Die ewige Suche des Menschen". Dabei werden auch wieder Meditations-Techniken der Kriya-Yoga Tradition vermittelt und abschließend kann man an einer Einweihung mit der Vermittlung des Kriya Pranayama mitmachen. Da freue ich mich schon, viele der bereits eingeweihten Kriya Yogis und Yoginis wieder zu sehen.

Wenn Ihr Roy Eugene Davis, einem der wenigen noch lebenden Schüler Paramahansa Yogananda, persönlich kennen lernen wollt, empfehle ich Euch den Kriya-Yoga Kongress am 25.-27. April 2014 in Mailand/Italien. (www.kriyayogadavis.org)

Taijiquan, Qigong und Tanglangquan

Alle Termine für Seminare, Intensiv-Tage und Camps findet Ihr auf unserer Homepage. Für alle Taijiquan und Tanglangquan Wochenkurs Teilnehmer/innen wird es ab Frühjahr 2014 jeweils samstags von 10:00-13:00 zusätzlich die Möglichkeit zu trainieren und von mir Korrektur zu bekommen geben. Chung Hsing und WCTAG Mitglieder/innen, die nicht in Wochenkursen gemeldet sind haben die Möglichkeit über 10er Karten daran teil zu nehmen. So können auch die Fortgeschrittenen Tanglang und Taiji Schüler/innen zusätzlich betreut werden. Mit Julius Klein

gibt es wieder einen Tanglang Schüler, der für ein ganzes Jahr im Vollzeit Studium bei uns leben wird. Wir freuen uns schon, Julius in unserer Mitte zu haben und mit ihm zu üben und zu lernen. Biljana Lüling wird die Schulung der Qigong Basis-Übungen, zunächst in Form eines VHS-Kurs, übernehmen. Ab dem 09. Januar 2014 bietet sie zudem Vormittags von 9:30-11:00 im DRK-Heim Seppenrade Qigong für Frauen an. Henning Rekersbrink bietet ab sofort Einzelunterricht im Qigong an. So haben auch Menschen mit engen Zeitrahmen die Möglichkeit authentisches Qigong auch zu Hause zu erlernen. Anfragen dazu richtet bitte an unser Büro.



Das Shi ba Luo Han Gong (18 Übungen der Mönche) haben wir authentisch in den 5 Übungstufen in Deutschland und Korea eingeführt und verbreitet. Von mir geschulte und zertifizierte Lehrkräfte für diese außerordentliche Übungsmethode aus dem Shaolin Tempel lehren dies in folgenden Städten: Köln: Thomas Vieth, Westerwald: Hadmut Mühlendyck, Ingelheim und Wiesbaden: Kai Hemmen, Mainz: Heike Michael-Murmann, Berlin: Karsten Köster, Lüdinghausen: Henning Rekersbrinck, Lüneburg: Maren Scheible, Datteln: Marion Hoeverer, Dortmund: Ingo Buchbender, Haltern: Thomas Laub sowie in der Schweiz: Tobias Hausmann und in Korea. Park, Jeonggu. Anfragen zum Luohangong richtet gerne an unser Büro.

Auch unsere Sommercamps im Tanglangquan und Taijiquan finden über 20 Jahre mit großem Erfolg statt. Um eine individuelle Betreuung der Teilnehmer/innen zu gewährleisten mussten wir die Teilnehmerzahl auf 25 begrenzen.



Besonders freute es mich in den vielen Camps, das alle Teilnehmer/innen zu einer Gemeinschaft zusammen wuchsen und alle Arbeiten wie z.B. Küchendienst und Einkauf in freundlichem miteinander erledigten. Mit Vorfreude warte ich schon auf die kommenden Camps 2014, wo wir wieder ein Trainingsreiche Zeit gemeinsam verbringen werden. 2014 findet, entgegen der Seminar Ausschreibung des WCTAG Jahreshftes, wieder ein 5 Tage Taiji Intensiv im Anschluss an das Taiji Sommercamp statt.

Über die 25 Jahre haben wir unzählige Fortbildungsreisen nach Korea, China, Japan, Singapur, Malaysia, Hong Kong und die USA durchgeführt und konnten so von unseren Meistern sowie von anderen hochrangigen Lehrern vertiefenden Unterricht bekommen. Durch unseren Anspruch auch weit über unseren eigenen "Tellerrand" schauen, können wir Großmeisters Aussage: "10.000 Wege, Methoden, Techniken ein Prinzip" (Wan Fa Gui Yi) aus eigener Erfahrung bestätigen und wir konnten die verschiedenen Bereiche zum klassischen Ideal zusammen führen, was es in der Qualität kaum ein zweites Mal in Deutschland gibt. Die Vielfalt der von uns vertretenen Künste haben wir in 5 ausverkauften Bühnenshows (davon 4 in Lüdinghausen) einem breiten Publikum dargeboten. Unsere Demo-Teams aus dem Taijiquan und Tanglangquan waren Gäste auf traditionellen Wushu Bühnen-Veranstaltungen in Deutschland, Korea, Hong Kong, China und Malaysia. Selbst habe ich über die Jahre unzählige Artikel und Berichte für die Fachpresse verfasst und als Co-Buch und Buchautor vielen Menschen Tanglangquan, Taijiquan und Qigong näher gebracht. Durch all diese Aktivitäten haben wir für die Verbreitung der Künste gewirkt, viele Freundschaften Weltweit geschlossen und uns einen guten Namen in der "Szene" gemacht und entsprechende Auszeichnungen wie z.B. Ehrenmitgliedschaften erhalten.



Neben all dieser Öffentlichkeitsarbeit ist es für uns jedoch das wichtigste in täglichem Training unsere Hausaufgaben zu machen und immer tieferes Verständnis für Tanglangquan, Taijiquan, Qigong und Meditation zu erarbeiten. So stellen wir in Zukunft auch die äußeren Strukturen her, sodass ein/e Jede/r mit Betreuung in der Stille zu sich selbst erwachen und klassisch praktizieren kann. Es gibt so viel zu entdecken, was ich selbst nach 39 Jahren der Ausbildung immer wieder erfahre.

Koreanische Handtherapie (Koryo Sujiyobob)

Sun Pill lehrt seit 1998 als Zertifizierte Dozentin die koreanische Handtherapie und ist damit eine der ersten Dozenten, welche diese Therapieform in Deutschland verbreiteten.

Ein neue Seminarreihe mit den 3 Stufen zum Erlernen der koreanischen Handtherapie bietet Sun Pill an. Die Termine 2014 sind: Stufe1: 01./02.März und 10./11. Mai, Stufe2: 21./22. Juli und 06./07. September. Die Termine der 3.Stufe werden in Absprache mit den Teilnehmer/innen festgelegt. Diese leicht erlernbare Methode eignet sich in besonderer Weise zur Selbstbehandlung und ist ein idealer Einstieg in die chinesische Medizin.



Vortrag mit Sun Pill im Dao-Camp/Slovenien

Schon bald betritt der neue Jahresregent, das Holz-Pferd die Bühne. War das Jahr der Wasser-Schlange eher besonnen und introvertiert, wird die Energie im kommenden Jahr wieder mehr "Aktion" möglich machen und man kann neue Vorhaben anpacken. Traut Euch, aus Euch heraus zu kommen. Das Holz-Pferd stärkt Mut und Schaffenskraft. Nicht umsonst wurde das Holz-Pferd schon bei den alten Chinesen als "Pferd in den Wolken" bezeichnet, denn hier paaren sich die "Macherqualitäten" des Pferdes mit der kreativen Fantasie des Holz Elements. So können auch ehrgeizige Vorhaben erfolgreich umgesetzt und komplexe Probleme beherzt angegangen und gelöst werden. Jedenfalls bekommen wir einen gehörigen Motivationsschub im kommenden Jahr, in dem mehr Eigeninitiative gefragt ist. Habt den Mut, das was Ihr bei uns gelernt habt in Euer Leben und in Eure Arbeit einfließen zu lassen. Fühlt Euch frei, auch neue Wege zu gehen. Wir vom Dan Gong pflegen die klassischen Originale und halten für Euch die Quellen zugänglich. So wird bzw. bleibt Außen und Innen, Verbreitung und Vertiefung wie Yin und Yang ein Ganzes.



Sicherlich könnte ich noch viel, viel mehr von dem, was wir so alles "auf die Beine gestellt" haben benennen. Dafür wäre der 25 Jahre Jubiläums Rundbrief sicherlich gut geeignet. Diejenigen die uns kennen, wissen was wir alles erreicht haben. Lasst uns lieber den Blick nach vorne richten, um zu erkennen was wir noch alles tun sollten und können.

Am 03. Januar startet das Fortgeschrittenen Taijiquan Intensiv. So kann ich mit 10 Personen, nach meinem Winter-Retreat, das Neue Jahr mit Taijiquan beginnen. Ab dem 08.01.14 geht es im Dan Gong wie gewohnt weiter. Euch Allen eine gesegnete Zeit, mit herzlichen Grüßen und Wünschen für Gesundheit, Glück und Erfolg im Neuen Jahr.

in tiefer Verbundenheit

Alles Liebe
Gerhard