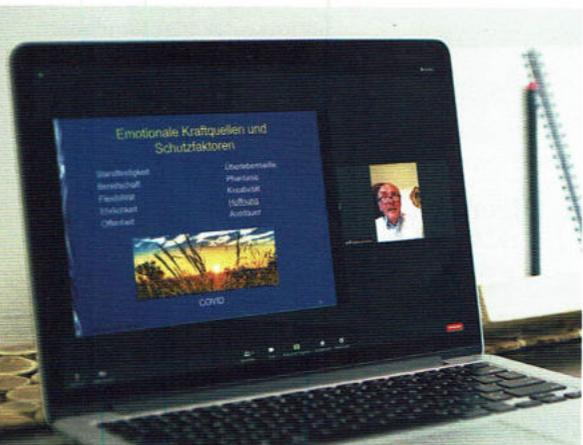


»Rückenwind – gestärkt durch Qigong, Taiji Quan und Yi Quan«

15. IQTÖ-Tage
online vom 30. April bis 2. Mai 2021

Das im Zweijahresrhythmus stattfindende Treffen der Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreich (IQTÖ) wurde in diesem Jahr online abgehalten und auch von vornherein so geplant. Almut Schmitz fand, dass die sorgfältige Vorbereitung über die ganze Veranstaltung zu spüren war und ein herzliches Zusammenkommen, Lernen und Üben ermöglichte.



Dr. Raimund Jakesz sprach in seinem Vortrag darüber, dass die Entwicklung höherer Bewusstseinsformen als Denken die Resilienzfähigkeit unterstützt.

Ein ganzes Wochenende vor dem Bildschirm ist für mich nicht gerade eine Wunschvorstellung, aber nach einem ganzen Jahr ohne Taiji-/Qigong-Treffen und einer Zeit mit wenig fachlichem Austausch und Fortbildungsmöglichkeiten freute ich mich sehr auf meinen ersten digitalen Großevent. Da die IQTÖ vorausschauend bereits im letzten Jahr entschieden hatte, die

turnusgemäß 2021 anstehenden Tage online auszurichten, hatte das Organisationsteam aus Susanne Bukovec, Sabine Agramont und den IQTÖ Vorständen ausreichend Zeit, ein neues Format zu entwickeln und vorzubereiten. Dazu gehörte auch, dass Angela Cooper mit den Dozent*innen Interviews zum Thema Rückenwind führte, durch die man sich schon im Vorfeld einen Eindruck von ihnen und ihrer Arbeit verschaffen konnte.

Mit Sascha Lewin Behrens wurde ein hervorragender Moderator gefunden, der mit viel Charme durch die ganze Veranstaltung führte und auch mit Leichtigkeit kleinere technische Unsicherheiten aus dem Weg räumte. So konnten sich sowohl die Referent*innen als auch alle Teilnehmenden entspannt auf die jeweiligen Themen konzentrieren.

Am Freitagnachmittag eröffneten die Vorstandsmitglieder der IQTÖ Julia Brandl, Angela Cooper und Chaitanya Franz Pözl die Veranstaltung, anschließend gab es – ähnlich wie bei den letzten IQTÖ-Tagen – einen Taiji- und Qigong-»Parcours« zur Einstimmung, in dem einige der IQTÖ-Bundeslandvertreter*innen Übungseinheiten zu bestimmten Themen anboten. Nur dass diesmal alle Angebote virtuell und nacheinander stattfanden. Auch wenn deutlich war, dass nicht alle der Dozent*innen mit digitalem Unterrichten vertraut waren, hat dabei alles gut geklappt und sie hatten gut nachvollziehbare kleine Übungssets ausgewählt, die zum entspannten Mitmachen einluden und darüber hinaus immer wieder interessante Anregungen boten.

Am Abend ging Professor Dr. Raimund Jakesz in seinem Vortrag zu Resilienz der Frage nach, warum manche Menschen trotz traumatischer Erlebnisse oder potenziell krankmachenden Gewohnheiten gesund bleiben oder sich von schweren Erkrankungen schnell erholen, während andere daran zugrunde gehen. Er sieht die Bewältigung von Trauer, Trennung, Schmerz und Krankheit in Abhängigkeit vom Grad des Bewusstseins. Sein multidimensionales Verständnis von Resilienz verbindet die physische Widerstandskraft mit mentalen Bewältigungsstrategien, emotionalen Heilungswegen und spiritueller Entwicklung. Nach seiner Erfahrung als Chirurg, der vor allem mit Brustkrebspatientinnen gearbeitet

hat, ist es zur Überwindung einer Krankheit von großer Bedeutung, das Gefühl zu haben: Ich kann etwas für mich tun. Was das im Einzelfall sein kann, dafür gibt es viele verschiedene Möglichkeiten und individuelle emotionale Kraftquellen. Besonders berührte Raimund Jakesz seine Zuhörer*innen mit dem Satz: »Der Zauber des Lebens spielt sich im Herzen ab.«

Am Samstag standen dann vier jeweils andert-halbstündige Workshops auf dem Programm. Die eingeladenen Workshopleitenden waren diesmal alles »Externe«, also keine Mitglieder der IQTÖ. Es wurden keine Workshops parallel angeboten, so dass alle die Gelegenheit hatten, bei jedem Workshop mitzumachen. Da nur 33 zahlende Teilnehmer*innen angemeldet waren, blieb es in den Workshops trotzdem sehr überschaubar.

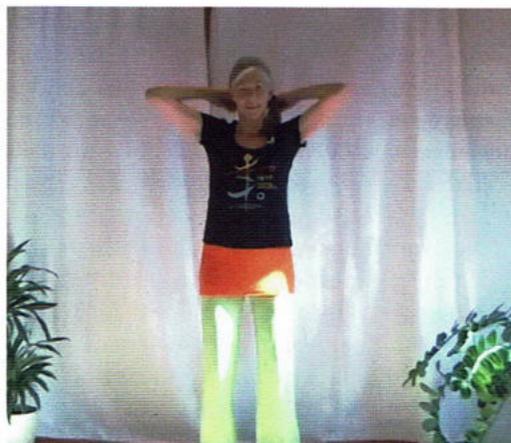
Als erster gab Dieter Mayer unter dem Motto »Mit Rückenwind in die 10.000 Möglichkeiten« eine Einführung in das von ihm entwickelte Power-Response-Training anhand der »Übung

kann. Die dritte Reihe der 18 Bewegungen enthält besonders viele Übungen, die speziell den Rücken ansprechen und »bearbeiten«. Auf knappe Weise wurden alle Figuren gezeigt und beschrieben, so dass man gut mitmachen konnte und einen Eindruck dieser noch nicht so bekannten Übungsreihe erhielt.

Nach der zweieinhalbstündigen Mittagspause ging Claudia Sonnefeld der Frage nach, wie wir durch das Üben von Taijiquan die Kräfte, die auf uns einwirken, in »Rückenwind« verwandeln können. Dabei stellte sie Bezüge zum Meridiansystem (nach Masunaga) her, insbesondere dem Metallelement mit dem Lungen- und dem Dickdarmmeridian, und zeigte Taiji-Bewegungen, die bestimmte Meridiane besonders ansprechen.

Im letzten Workshop des Tages bot Jan Silberstorff einen Einstieg in die Praxis der »Stehenden Säule«. Nach einer Einführung dazu, wie durch das stille Stehen an der Verwurzelung, dem Lösen im Körper und den inneren Verbindungen gearbeitet wird, leitete er das gemein-

links u. Mitte: Der Taiji- und Qigong-Parcours bot mit Übungseinheiten zu verschiedenen Themen einen interessanten Einstieg – hier Roswitha Jani mit der »Fröhlich machenden Klopfmassage« nach Liu Yafei und Frank Ranz, der zeigte, dass Taiji-Prinzipien auch die Qigong-Praxis bereichern können.



vom Ursprung des Lichts«. Mit »sinkend steigen« und »steigend sinken« führte er durch die Übung, die vielen im deutschsprachigen Raum bekannt ist, da sie schon in den Anfangszeiten des Qigong bei uns von Professor Cong unterrichtet wurde. Mit seiner Methodik will Dieter Mayer jenseits chinesischer Begriffe allgemeinverständlich in die grundlegende Dynamik von Yin und Yang einführen. Er rief auch zu mehr Kooperation und Vernetzung in der Szene auf.

Im zweiten Workshop stellte Helmut Oberlack das dritte Übungsset aus dem Taiji Qigong Shibashi vor. Zu Beginn saß er vor einem imposant flackernden Nordlicht, nachdem er in der vorausgegangenen Kaffeepause von anderen Teilnehmenden gelernt hatte, wie man sich bei Zoom einen Hintergrund aussuchen

same Üben an und gab dann allen etwa dreißig Mitmachenden kleine Hinweise und Korrekturen zu ihrem Stand. Das dauerte natürlich eine ganze Weile und brachte einige an ihre Grenzen. Bei der anschließenden Fragerunde wies Jan Silberstorff darauf hin, dass sich die Muskulatur erst auf diese Übungsweise einstellen muss, das häufig am Beginn der Übungspraxis auftretende Zittern der Beine aber auch daher rühren kann, dass beim Stehen mehr Energie freigesetzt wird, wodurch der Körper anfangen kann zu flattern. Die Übungszeit sollte allmählich gesteigert werden, um wirklich Gongfu zu erreichen am besten auf eine Stunde täglich.

Am Samstagabend startete dann, wie es bei den IQTÖ-Tagen schon lange Tradition ist, die Party mit Livemusik von Chaitanya Franz

rechts: Chaitanya Franz Pölzl brachte mit seinem Konzert, das er zusammen mit seiner Schwester Martina Zahn in seinem kleinen Studio spielte, die Zuhörer*innen an vielen verschiedenen Orten zum Tanzen.

Screenshots: H. Oberlack und Julia Brandl

Pölzl und seiner Schwester Martina Zahn. Auch wenn bei so einer digitalen Party nie das gleiche Feeling aufkommen kann wie beim gemeinsamen Tanzen in einem Raum, war es doch wunderbar, wieviel gemeinsamer Spaß und Verbundenheit auch über die Distanz möglich waren. Viele waren nicht allein vor dem Bildschirm, sondern erschienen in Begleitung und in Partystimmung, die sich auch auf digitalem Wege übertrug.

Am Sonntagvormittag führte zunächst Birte Timmsen durch eine Grundübung aus dem daoistischen Taiji Qigong, die als Vorübung nicht nur für das daoistische Taijiquan gilt. »Bewege dich mit den Wellen und folge dem Fluss« war mit Bedacht ausgewählt. Anhand des kleinen Ablaufs machte Birte Timmsen mit beeindruckender Klarheit das sehr

differenzierte Zusammenspiel von Yin- und Yang-Qualitäten deutlich und zeigte, dass man sich bereits in einer solchen Vorübung in eine Haltung des Wuwei einschwingen kann. Ihre große Erfahrung als Unterrichtende zeigte sich nicht nur in der präzisen und einführenden Anleitung, sondern auch in der Art, wie sie die Einzelbewegungen zeigte, so dass genau zu erkennen war, worum es dabei geht.

Nach der Pause mit virtuellem Kaffeehaus lud Sonja Blank dazu ein, mit dem »Daoistischen Gebet« die eigenen Ressourcen zu stärken. Das daoistische Gebet ist eine Übungsfolge, bei der uns der Ablauf unsere Rolle im kosmischen Geschehen vor Augen führt und dabei tiefe Ebenen des Seins anspricht. Sonja Blank betonte, dass jede Person die Übung mit ihrem Wesen füllen könne. Beim gemeinsamen Durchlauf merkte ich hier am meisten, dass ich die tragende Wirkung einer physisch anwesenden Gruppe vermisste.

Im Anschluss zeigte Angela Cooper noch in einem »Bonusworkshop« eine schöne kleine Übungsfolge Lungen-Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Dann kam die Verabschiedung – wie so oft voller Dankbarkeit und etwas Wehmut. Julia Brandl fasste zusammen, was wohl viele der Teilnehmenden empfanden, »dass auch online viel Energie entstehen kann und ein starkes Ge-

fühl der Verbundenheit, das in der letzten Zeit so gelitten hat«. Menschen an ganz verschiedenen Orten waren dabei – zwischen Dollerupholz nahe der deutsch-dänischen Grenze und Oblast Plovdiv in Bulgarien, ein großer Vorteil virtueller Treffen, dass die geographischen Grenzen aufgehoben werden.

Susanne Bukovec vermisste das Plaudern zwischendurch, es hatte sich gezeigt, dass in den Pausen das eingeplante »virtuelle Kaffeehaus«, in dem sich kleinere Gruppen zusammen tun konnten, nur spärlich besucht wurde. Die meisten brauchten einfach die Pausen vom Bildschirm, um sich dann wieder voll einlassen zu können.

Natürlich habe auch ich die sonst zahlreichen Möglichkeiten für persönliche Gespräche und Austausch vermisst. Während der Workshops hatte es allerdings auch eine gute Seite, dass Fragen oder Kommentare über die Chat-Funktion eingetippt werden mussten. Durch diese kleine Hürde verlief der Unterricht sehr strukturiert und ohne viele Unterbrechungen. Gleichzeitig erforderte das eine hohe Konzentration, da klar war, dass man nicht einfach kurz nachfragen konnte, sondern meistens die Fragen erst nach einer gewissen Zeit beantwortet wurden. Auf diese Weise wurde weniger geredet und mehr geübt – so dass überraschenderweise beim digitalen Unterricht die Praxis mehr im Vordergrund stand. Alle Workshops wurden aufgezeichnet und den Teilnehmenden zum Download zur Verfügung gestellt. So haben sie die Möglichkeit, sich später die Workshops noch mal anzusehen. Sicherlich ist das ein schöner Service, der die eigene Übungspraxis bereichern kann. Insgesamt war ich äußerst angenehm überrascht von der gesamten Veranstaltung, es war unter den gegebenen Umständen ein sehr schönes, interessantes und anregendes Wochenende. Schade, dass es nur von relativ wenigen besucht wurde.

Ich könnte mir gut vorstellen, dass die hier gemachten Erfahrungen in Zukunft genutzt werden, um eine Art »Hybridveranstaltung« zu entwickeln, bei der es neben dem üblichen Treffen vor Ort eine digitale Schiene gibt, so dass es auch eine Teilnahmemöglichkeit gibt für Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – nicht anreisen können. Herzlichen Dank noch mal an alle Verantwortlichen und Mitwirkenden!



Birte Timmsen stellte mit der Übung »Bewege dich mit den Wellen und folge dem Fluss« die sehr präzise und tiefgründige Arbeit der Schule ihres Lehrers Tian Liyang vor.

Die nächsten IQTÖ-Tage sind für das Frühjahr 2023 geplant, Infos unter www.iqtoe.at