

Taiji-Qidao

EIN DAOISTISCHER ÜBUNGSWEG

Meditative Kultivierung von
Körper
Lebenskraft
Geist

Hintergrund

Der Daoismus ist bekannt für seine Praktiken zur meditativen Kultivierung von Körper (Xing), Lebenskraft (Qi) und Geist (Shen). Die bedeutendsten Methoden finden sich in den fünf Geheimschulen Taijimen, Dandingmen, Jianxianmen, Fulumen und Xuanzhenmen.

In Taijimen, der ursprünglichen Schule des Taiji, wird von Anfang an und durch den ganzen Prozess hindurch gemäß dem obersten daoistischen Grundsatz des Nichthandelns (Wuwei) praktiziert, um Körper, Lebenskraft und Geist auf natürliche Weise von ihren Einschränkungen zu befreien und zur Ganzheit zu entfalten.

Der gegenwärtige Stammhalter von Taijimen, Fangfu, öffnete die Jahrtausende alte Schule 1989 für die Allgemeinheit und fasste deren Inhalte 1993 unter dem neuen Namen Taijixue zusammen.

Die grundlegenden Theorien und Praktiken von Taijixue werden im Rahmen des Ausbildungssystems Taiji-Qidao vermittelt.

Praxis

Die hauptsächliche Praxis im Taiji-Qidao besteht darin, sich regelmäßig in einen entspannten Zustand des Nichthandelns zurückzuziehen. Im Zustand des Nichthandelns verlassen Körper, Lebenskraft und Geist den Einflussbereich der einschränkenden Alltagsprägungen und treten in einen natürlichen Harmonisierungsprozess ein. Dieser bringt den Übenden mit sich selbst und mit der Natur ins Gleichgewicht. Allmählich öffnet sich der Zugang zu Fähigkeiten und Einsichten, die ein immer tieferes Verständnis des Lebens bis hin zur höchsten meditativen Erkenntnis ermöglichen. Dies ist die ursprüngliche Praxis des Taiji.

Den Einstieg in die Praxis bildet das entspannte Stehen ohne Erwartung. Indem man innerlich zur Ruhe kommt, erlaubt man der Lebenskraft, frei zu fließen und Blockaden in den Meridianen zu beseitigen. Äußerlich entstehen dabei spontane Körperbewegungen. Die Phase der spontanen Körperbewegungen legt das Fundament für die nachfolgenden Entwicklungsstufen der Praxis.

Übertragung

Für die Praxis ist eine Übertragung notwendig. Sie wird in mehreren Schritten gegeben. Damit der Eintritt in den Übungszustand gelingt, wird zunächst die Lebenskraft gestärkt und gereinigt. Um einen anhaltenden Fortschritt in die richtige Richtung zu gewährleisten, kommen später noch besondere innere Informationen der Meisterlinie hinzu.

Kurse

Die Einführung zu Taiji-Qidao findet in einem Wochenendkurs namens Taiji-Qidao 1 statt. Hier werden der Einstieg in die Praxis und die dazugehörige philosophische Theorie unterrichtet. Außerdem wird die Lebenskraft der Teilnehmer gestärkt und gereinigt.

Aufbauende Kurse beinhalten die Vervollständigung der Übertragung, die Vertiefung der Praxis sowie Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und Steuerung von Lebenskraft (Qi).

Stammhalter Fangfu

Fangfu wurde in der chinesischen Provinz Sichuan geboren und wuchs in Shanghai auf. Er bekam schon früh von seinem Vater die entsprechenden Unterweisungen und qualifizierte sich im Alter von dreizehn Jahren zum Stammhalter des Taijimen in dessen Nachfolge.

Seine Fähigkeiten und Einsichten machen Fangfu auch auf den Gebieten Medizin, Philosophie, Kunst und Kampfkunst zu einem Könnern. Im chinesischen Sprachraum hat er mehrere Bücher veröffentlicht.