



Ich freu mich auf heut Abend. Ich bin immer glücklich, wenn ich bei dir im DAO sein kann.

...vielen, vielen Dank für Deine Zeilen. Ich bin schon in freudiger Erwartung, doch Deine Zeilen sind dann noch das Sahnehäubchen.

Es kann sein, dass ich es evtl. erst bis 19.15 schaffe und Du nicht denkst, ich hätte es mir anders überlegt.

Viele sonnenvolle Grüße ---

Rundmail:

Ein herzliches Danke für die Infos und die sinnreichen Begleitworte. Ich freue mich auf die Kurse. „Hildegardue“ mich auf die Kurse.



Lieber Andreas,

jetzt habe ich gerade nach dieser "komischen" geometrischen Form recherchiert... (hatte ich dann letzte Woche im Eifer des "Wochenend-Gefechts" leider auch vergessen!)

Also, eine Eklipse ist es nicht! Eine Eklipse ist eine Sonnenfinsternis.

Im Gegensatz zur Ekliptik - das ist die scheinbare Bahn der Sonne vor dem Fixsternhimmel - die hat aber keine Ecken (das wär' ja noch schöner)!

Eine Ellipse kann es auch nicht sein, denn eine Ellipse hat auch keine Ecken (kann sie als Kegelschnitt gar nicht haben)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ellipse>

Ein Ellipsoid ist es auch nicht - das ist ein dreidimensionaler Körper in Form einer Ellipse, also die Hüllkurve oder -fläche, die eine Ellipse beschreibt, wenn man sie um ihre längere Achse dreht - ebenfalls ohne Ecken und Kanten.

Was ist es dann?

Ich hab' diese Form so nirgends gefunden. Ich würde sagen - ganz einfach

- es ist ein an zwei schräg gegenüberliegenden Ecken abgerundetes Rechteck. So würde ich es auch am PC zeichnen: ein Rechteck und dann für die beiden Ecken entsprechende Radien einstellen - fertig.

Wenn Du's gerne kompliziert magst, dann könnte man es vielleicht noch als zwei ineinander verschobene und sich schneidende Parabel-Äste sehen ...

Ich hab's aber lieber einfach - kompliziert wird's Leben von selbst! ;-)

Antwort zum Oster-Rundmail VI

Ein herzliches Danke für die Infos und die sinnreichen Begleitworte. Ich freue mich auf die Kurse.

Lieber Andreas,

habe dir schon gestern mündlich im Namen von meiner Klavier Lehrerin Danke gesagt: Brust viel offener und insgesamt alles lockerer... Das verdanke ich dir und deinem tollen Unterricht. Konnte so ganz locker sehr gut beim Erwachsenen-Vorspiel spielen. Die vielen Komplimente verdanke ich dir..



Kurzes Memo...

... Inzwischen besteht jedoch eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass ich doch kommen kann, sperrt mich bitte also nicht aus. Entschuldige diesen Chaotismus: ich hänge da in meiner Großmutterfunktion vom Dienstplan meiner Tochter ab und möchte die mir sehr wichtigen Stunden bei Dir möglichst nicht versäumen, hoffentlich klappts!

von einer Schülerin...

1. Hier mal mein Resümee. Da mir in dem Moment, als Du das gesagt hast, völlig klar war, was da drinnen stehen muss, und man sowas auch am Samstag auf dem Balkon schreiben kann, ging das jetzt schneller als das Protokoll ... ;-)

2. Ich bringe zum DAO-Fest noch meine Reiki-Freundin mit, der ich bestimmt schon seit einem Dreivierteljahr erzähle, wie wunderbar es ist, bei Dir Taiji zu lernen ... aber irgendwie traut sie sich alleine scheinbar nicht zu Dir! ... Dann "klemme ich sie eben mal unter den Arm"!!!!

Nachdem ich ihr neulich das "TAO Mediation"-Buch vom Bruce Frantzis aufs Aug' gedrückt habe - und sie unendlich begeistert ist und soooooo viele Parallelen zu Reiki sieht, habe ich Hoffnung, dass sie den Weg zu Dir irgendwann auch alleine findet...

PS.: Sorry übrigens, dass ich neulich so gelacht habe, als Du uns erklärt hast, warum die "Mädels-Umkleide" links ist - näher am Meister.

Mir ist das jetzt beim Schreiben von dem Resümee wieder eingefallen. War nicht nett von mir!

Allerdings ist der Gedanke an einen - wie auch immer gearteten - "Meister", der mich beschützt, tatsächlich neu und ungewohnt für mich...

;-)



Vielleicht hast Du es selbst am Kiosk gesehen: Das Magazin "Zeit Wissen" beschäftigt sich im Mai mit "Körper & Seele - Nur gemeinsam stark".

Da werden einige Zusammenhänge zwischen Bewegung, Gefühlen, Denken und Lernfähigkeit anhand aktueller Untersuchungen dargestellt.

Also ich hab dabei direkt an Tai Ji gedacht, wenn es in dem Artikel auch leider nicht erwähnt wird. Allerdings wird z. B. Tanztherapie genannt: Beispielsweise soll ein israelischer Kreistanz mit ausgeprägten Hüpfbewegungen depressive Symptome lindern... Aber es werden auch viel subtilere Dinge angesprochen => Also nicht nur unsere Stimmung und Gedanken bestimmen Körperhaltung und Bewegung, sondern auch umgekehrt. Dies wird zwar schon lange vermutet, nun aber anscheinend systematisch erforscht und teilweise schon in Behandlungen eingesetzt.

Sehr geehrter Herr Friedrich,

Ich möchte Ihnen auf diesem Wege gerne ein kurzes Feedback zu der DVD "Integrales Qi Gong" zukommen lassen.

In einer sehr stressigen persönlichen und beruflichen Phase habe ich mit Qi Gong angefangen, und mein Einstieg war Ihre vom BR produzierte DVD.

Nach wie vor ist es die einzige Qi Gong DVD, mit der ich zu Hause arbeite.

Es ist wirklich fantastisch, wie Sie mit Frau Rehle durch die Übungen führen und diese erklären. Mit viel Spaß und Freude mache ich die Übungen nach, und spüre sehr deutlich die positive Wirkung.

Ihnen dafür herzlichen Dank!

Heute beginne ich mit einem Kurs im Qi Gong Zentrum Augsburg (mein Wohnort), und werde ganz sicherlich auch einmal bei Ihnen einen Kurs am Wochenende belegen....

Frage:

Hallo Andreas,

bin mir nicht sicher, ob Du heute bei dieser Hitze mit uns Taiji machen willst.

Bitte teil mir mit, wenn kein Unterricht stattfindet

Antwort:

Ich mache immer, sofern keine Ferien sind, mit Euch Tai Ji Quan & Qi Gong und Experimente

Künste! In den Schriften heißt es sogar als Empfehlung bei extremen Witterungen zu üben. In

Hitze vor, da die Muskeln schön entspannt sind!.

Bis nachher, Qi-reich AWF



Dein Unterricht war für mich eine große Bereicherung und hat mir in vielen Lebenslagen weitergeholfen.

Am Anfang bin ich eigentlich aus Neugier gekommen. Ich wollte wissen, was hinter diesen "seltsamen" Bewegungen steckt, die von Leuten synchron in öffentlichen Parkanlagen aufgeführt werden und ich hatte davon gehört, dass man mit bestimmten Übungen sehr gute gesundheitliche Erfolge erzielen kann.

Schon bald stellte ich überrascht fest, dass mich die Übungen nicht nur körperlich, sondern vor allem auch geistig forderten. Plötzlich musste ich meine Hände und Füße, Arme und Beine auf ganz ungewohnte Weise miteinander koordinieren und an sooo viele Dinge gleichzeitig denken. Das hatte den positiven Effekt, dass in meinem Kopf gar kein Platz mehr war für die Probleme, die ich so wöchentlich im Schlepptau hatte. Nach dem Unterricht hatte ich den Kopf wieder frei.

Erst einige Semester später bemerkte ich dann erst, dass Tai Ji noch viel mehr kann:

War ich aufgewühlt, ging ich beruhigt und war ich müde, ging ich vital nach Hause.

Darüber wundere ich mich übrigens heute noch manches mal.

Als sich bei mir schon eine gewisse Routine eingeschlichen hatte und ich einen Stillstand feststellte, erlangte ich wiederum eine neue Erkenntnis. Tai Ji wirkt nicht nur geistig und körperlich, sondern auch seelisch. In einer großen Lebenskrise war das DAO für mich einer der wenige Ruhepole, wo ansonsten nur Chaos herrschte. Zumindest in dieser einen Stunde in der Woche konnte ich etwas innere Ruhe finden. Dafür bin ich dir bis heute dankbar.

Ich bin zuversichtlich, dass ich nun auch die nächste große Hürde nehmen werde.

Bin gerade - etwas "angenervt" - nach Hause gekommen.

... da war Deine Stimme auf dem Anrufbeantworter eine echte Wohltat!

Wird Zeit, dass ich den blöden Auftrag endlich loswerde. Aber das Licht am Ende des Tunnels wird immer heller - übernächste Woche übergebe ich das Projekt an einen anderen Redakteur. Ich bin einfach nicht für Großkonzerne gemacht!!!! Meine Arbeitsweise passt da nicht hin.

Oder, um es mit so einem kleinen Haiku zu sagen, die mir derzeit immer wieder durch den Kopf purzeln:

genervt von trübsal
und langeweile - dein
Anruf war Freude

Lieber Andreas,

ganz herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!

Danke; Du bist ein hervorragender Lehrer!



Qi Gong



Im Moment kommt der TaiChi Unterricht zwar viel viel zu kurz in meinem Leben...dafür hält vor allem das stille GiGong Einzug in mein tägliches Leben!!!
Und hilft mir vor allem den momentanen Ansturm einigermaßen zu überstehen!

Lieber Andreas,

wir gratulieren zu dem Jubiläum und bedanken uns für viele Jahre Unterricht in Tai Chi und Qi Gong, für die nie müde werdende Motivation und Inspiration im Umgang mit unserem „Fahrzeug“ und den schönen Erfahrungen beim spirituellen Qi-Gong.

In Deinem Unterricht haben wir viel über uns erfahren und in uns entdeckt – und wie bei einem spannenden Buch sind wir neugierig auf die nächsten Kapitel.

Wir freuen uns auf die künftige Zeit mit Dir.

Wir wünschen Dir viele inspirierende Stunden mit der Stimme der Stille.

hahahahaha!

Das mit "Kopf zu gross" kenne ich auch hinreichend...

Körper war bis vor 1,5 Jahren bei mir gar nicht da! War nur ne (alte) Schachtel, die den Kopf getragen hat.

Sehr Spannend zu erleben, wie diese Dimension nun dazu kommt, da tun sich ganz neue Welten auf, die aber auf sehr Spannende Weise mit den vorhandenen in Verbindung stehen!

Dann poliere ich noch bisschen am Artikel rum, der ist gestern dann noch sehr weit gediehen. Kommt wohl heute noch!

Rundmail Antwort:

Ich freue mich, wieder von Ihnen zu lesen, dachte schon, ich sei aus dem Verteiler geflogen. Wohne leider weiter weg, sonst käme ich öfter; empfehle Sie gerne Menschen, die aus München kommen.

Ab Dez. habe ich mehr Zeit zu reisen. N. N. in Bad Elster, Vogtland, mit dem Zug 6 Std.



Ich liebe die Form zu sehr, und immer mehr das Gefühl der Ruhe und Glückseligkeit, dass ich dem unbedingten Wunsch, tiefer einzudringen, mehr zulernen, mehr zu erfahren gar entkommen kann. Außerdem – eine lange Ausbildung ohne mich, das will ich mir auch nicht vorstellen.

“The Pain of not doing it is worse than the pain of doing it” Steven Pressfield

VON DER JÜNGSTEN MEISTERSCHÜLERIN (93 JAHRE) AN AWF

*....MICH GIBT ES IMMER NOCH, ICH WÄRE SO GERN WIEDER WEITER IN DEN KURS GEKOMMEN. ABER ICH SCHAFF ES NICHT MEHR-
- HABE DIE 18 JAHRE, DOCH NICHT GANZ GESCHAFFT;
ES WAR SCHÖN UND FEHLT MIR SEHR.*

*MEINEM VEREHRTEM MEISTER FÜR 2014 VIEL GLÜCK, ERFOLG
ALLES GUTE UND VOR ALLEM GESUNDHEIT.
DEINE DANKBARE SCHÜLERIN - DIE JÜNGSTE*

... es ist seltsam wie Du uns selbst hier – doch ein paar 1000 km von der Sendlinger Str entfernt – mit Deiner Intensität und Hingabe noch „verfolgst“!
Danke – und mach noch lange weiter so!

**LIEBER HERR FRIEDRICH,
DANKE FÜR IHRE GEDULD, FÜR IHRE ZEIT UND FÜR IHRE
GEHALTVOLLEN STUNDEN UND FÜR IHRE SENSIBILITÄT.**



Sehr geehrte Frau..., Ihre Nachricht wurde vom Bayerischen Fernsehen an uns weitergeleitet, da wir die TV-Sendung TELE-GYM produzieren. Leider sind auch unsere Kenntnisse des Qi Gong nicht so vertieft, dass wir Ihre Frage beantworten könnten. Daher leiten wir Ihre Anfrage auf die Autoren Andreas W Friedrich und Eva Rehle weiter mit der Bitte um Beantwortung....

(Auszug aus der Antwort: Nach der chinesischen Weltanschauung und der TCM gibt es keine Chakren, sondern Zentren, Energietore und Meridiane. Zu den fünf Wandlungsphasen (Elemente) und deren Yin-Organen - Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz - gehören die 5 Farben: Weiß, Schwarz, Grün, Rot und Gelb. Das entspricht auch den Jahreszeiten...AWF)

...das ist aber sehr nett von Ihnen, sich die Mühe zu machen, mir auf meine Frage so kompetent zu antworten. Ein ganz herzliches Dankeschön dafür. Ich werde in Zukunft während des Meditierens die Farben umswitchen. Nach einem schweren Jahr mit Krebs hatte ich im letzten Monat meinen – hoffentlich – letzten Klinikaufenthalt. Bei der Vorbereitung auf die OP konnte ich mich durch Ihre vorgeschlagenen sanften Gesichts-Streichübungen und das gedankliche Abrufen der Farben wirklich angstfrei auf die Narkose einlassen.

„Die Kunst des Tai Ji Quan bringen in die Welt,
mag jetzt noch nicht in Deinem Herzen sein –
doch mag es trotzdem wohl gelingen,
so wird es später dringen –
ganz und sehr fein
in die vollkomm'ne Welt zum Wohle aller“.

(Das kleine Lehr-Gedicht vom AWF, für alle Unendschlossenen der Langform-Ausbildung / 2014 - 2016)

Ich war aber sehr gerührt von deiner Mail insbesondere dem „Lehr-Gedicht“.
Ein kleines Weihnachtsgeschenk. Vielen Dank!

Ich bin mir in der Tat noch nicht sicher, wie ernst es mir damit ist, Tai Ji lehren zu wollen.
Was ich sehr wohl weiß, ist, dass ich die Ausbildung gerne aus reinem Interesse und
„Spaß an der Freud“ machen würde. Dazu müsste ich aber mehr Geld verdienen,
mehr Aufträge annehmen. Und wenn ich das mache, bleibt kaum mehr Zeit für
die regulären Wochenstunden und mein Üben daheim. Eine Art Teufelskreis also.

Ich habe aber ein Urvertrauen, dass mein Leben mir immer die Türen öffnet, durch die ich
in dem Moment gehen muss. Ich tue mein Bestes, um mein Ziel, die Ausbildung, zu verwirklichen,
und bleibe achtsam für alle möglichen Wege, die dahin führen. Was sein soll, wird geschehen.

So oder so bin ich schon jetzt dankbar, dass sich Tai Ji für mich von ein paar „Gymnastikstunden“
pro Woche zu einer Lebensanschauung entwickelt hat, die auf jeden Aspekt meines Lebens Einfluss hat.
Am Ende eines ereignisreichen Jahres möchte ich mich nochmals bei dir für alles bedanken,
was du mir als Lehrer gegeben hast. Du hast mir nicht nur mehr über die Praxis, Theorie und das Lehren
des Tai Ji beigebracht, sondern warst und bist auch immer ein Vorbild für Achtsamkeit und Da-Sein.
Wie stand es so schön in deiner Weihnachtskarte: „... Das Spiel geht weiter.“
Ich freue mich schon darauf, wenn wir Mitte Januar wieder alle miteinander spielen können!

..Es macht mir viel Freude anderen die eigenen Erkenntnisse zu vermitteln, weil ich an mir durch Tai Ji
Quan eine sehr erfreuliche Weiterentwicklung erlebt habe.

Zu den Einzelstunden möchte ich noch sagen, dass manche Deiner Antworten auf meine Fragen, für
mich überraschend sind und mir damit die Basis geben, neue Klarheiten zu entdecken.
Das empfinde ich einfach als Glück“

...und hoffe dass Deine Arbeit weiterhin auf fruchtbaren Boden fällt.