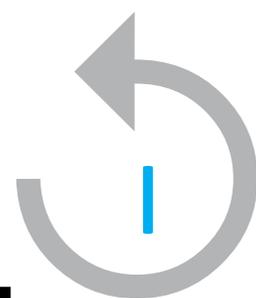




ANDREAS W FRIEDRICH

Alles Mögliche...



A *L* **L** *E* **R** *L* **&** **I**

Artikel



Leseprobe

Impressum

ISBN 978-3-942830-04-1

1. Auflage 2014

© 2014, Andreas W Friedrich
Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong
Sendlinger Straße 21 • 80331 München
Postanschrift: Geyerspergerstraße 25 • 80689 München
Tel./Fax 089-89 89 10-40/-50 • info@awf-taiji.de
www.awf-taiji.de • www.awf-art.de
www.facebook.com/integrales.taiji.qigong

Konzept und Fotos: Andreas W Friedrich
Redaktion und Organisation: AS-Texte, München

Das in diesem Buch veröffentlichte Material ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für private Zwecke lizenziert. Vervielfältigung, Kopieren u.a. ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen Zustimmung von Andreas W Friedrich.

Vorwort

„Alles Mögliche I, Allerlei“ sind Texte und Artikel.

Ein kunterbuntes Sammelsurium der letzten zwanzig Jahre –
ein potpourriesker Eintopf, der Vieles enthält, „was endlich mal weg muss“,
oder hin, in oder an die Öffentlichkeit.

Andreas W Friedrich

Lesepromote

Inhaltsübersicht

Fragen an die PionierInnen des Tai Ji Quan und des Qi Gong	3
30 Jahre Tai Ji ... und ein bisschen weiser!	11
Ba Duan Jin – Die Acht Brokatübungen.....	15
Drehen – aber nicht durchdrehen.....	20
Das zu singende Qi Gong-Manifest	25
Tai Ji immer wieder ins Jetzt bringen	26
Ultramarin – Jenseits des Meeres	34
Der Andere Ort in Licht und Farbe – Wie das DAO in der Sendlinger Straße entstanden ist	40
Kalk: der Einklang von Ästhetik und Natürlichem	45
Glossar und Worterklärungen.....	46
Andreas W Friedrich.....	47

Leseprobe

Fragen an die PionierInnen des Tai Ji Quan und des Qi Gong

Wie sind Sie dazu gekommen, Tai Ji Quan / Qi Gong zu lernen?

Nach einem missglückten Versuch, 1974 an der Kunstakademie in München aufgenommen zu werden, verbrachte ich gute neun Jahre mit dem Studium der Philosophie mit dem Schwerpunkt der Phänomenologie Edmund Husserls und dem Versuch einer Doktorarbeit über den Schweizer Kulturphänomenologen Jean Gebser. Mein Kopf wurde in dieser Zeit immer größer und mein Körper litt vor allem an Bewegungsmangel.

Ich hatte Rückenschmerzen, von der Konstitution her sowieso benachteiligt, untauglich Grad fünf, das heißt ausgemustert. Um die Rückenschmerzen zu lindern, machte ich zwar krankengymnastische Übungen, dann vor allem Feldenkrais bei Anna Triebel und Yoga. Damals liebte ich den Kopfstand, alles stand buchstäblich auf dem Kopf und war irgendwie verkehrt rum. Meine damalige große Liebe schenkte mir dann 1983 das Buch von Ai Chung-liang Huang mit dem Titel „Embrace Tiger, Return to Mountain“, was später in der „fast wörtlichen“ Übersetzung in Deutsch erschien: „Lebensschwung durch Tai Ji“.

Bei wem haben Sie zuerst gelernt und wie prägend war diese Person?

Dieses Buch war für mich der Auslöser, in der damals noch sehr unbeworbenen Tai Ji-Landschaft nach einem Lehrer zu suchen, und ich fand ihn in Toyo Kobayashi, bei dem ich 1983 anfing Tai Ji Quan zu lernen.

Ich begann mit der Yang-Stil-Form nach Zheng Manqing und fühlte mich sowohl mit ihm als Menschen als auch in der Tai Ji-Form auf einmal wie zu Hause, wie angekommen.

Und ich stand mit den Füßen und den Beinen auf der Erde, so dass die Welt auf einmal mir richtig herum erschien. Darüber hinaus begann ich auch eine klassische Psychoanalyse mit der kurzfristigen Erwägung, Psychoanalytiker zu werden anstatt ein brotloser Philosoph. Aber es kam anders...



Hatten Sie Vorerfahrungen in den Bereichen Kampfkunst, Meditation, Körpererfahrung?

Kampfkunst war für mich ursprünglich kein Thema, hingegen interessierte mich Meditation auf ganz natürliche Art, wenn auch ohne Lehrer, schon seit dem 16. Lebensjahr. Später schaffte ich es dann, mir meine Knie zu ruinieren, da ich sehr strikt versuchte, den japanischen Sitz, aber vor allem den Lotossitz zu erzwingen. Ein Orthopäde sagte mir: „Hören Sie doch auf mit dem Quatsch“ – gemeint war der Lotossitz – „und operiert werden müssen sie eh“ – gemeint waren die Knie. Ich ließ sie nicht operieren; das Üben von Tai Ji Quan hat mir nach etwa einem dreiviertel Jahr Schmerzfreiheit beschert. Das war für mich natürlich eine unmittelbare Motivation zum Weitermachen.

Wie hat sich Ihr weiterer Weg mit Qi Gong / Tai Ji Quan entwickelt?

Im Jahre 1984 fand ich in der Zeitschrift „Psychologie heute“ eine Anzeige von Frieder Anders, der einen Kurs mit Meister Chu Kinghung anpries. Ich rief dort an und dachte, ich sei nach einem Jahr Tai Ji-Erfahrung soweit, bei den Fortgeschrittenen mitzumachen, erfuhr aber, dass ich noch einmal richtig anfangen musste, um den „alten und authentischen“ Yang-Stil zu lernen. Das tat ich und war nach der Intensivwoche nunmehr mit den zwei Varianten des Yang-Stils beschäftigt: der Zheng Manqing-Form, die ich bei Toyo lernte, und der Form, wie sie Chu Kinghung unterrichtete, die ich dann weiter bei Frieder Anders in Frankfurt und bei Ping Liong Tjoa in Stuttgart lernte. Mit Toyo konnte ich mich menschlich in Privatstunden aufs Feinste austauschen, entschloss mich dann jedoch nach etwa einem dreiviertel Jahr ganz für die „International Tai Chi Chuan Association“ (ITCCA). Mit großer Achtung und Verehrung verabschiedete ich mich von Toyo. 1985 entwickelte



30 Jahre Tai Ji ... und ein bisschen weiser!

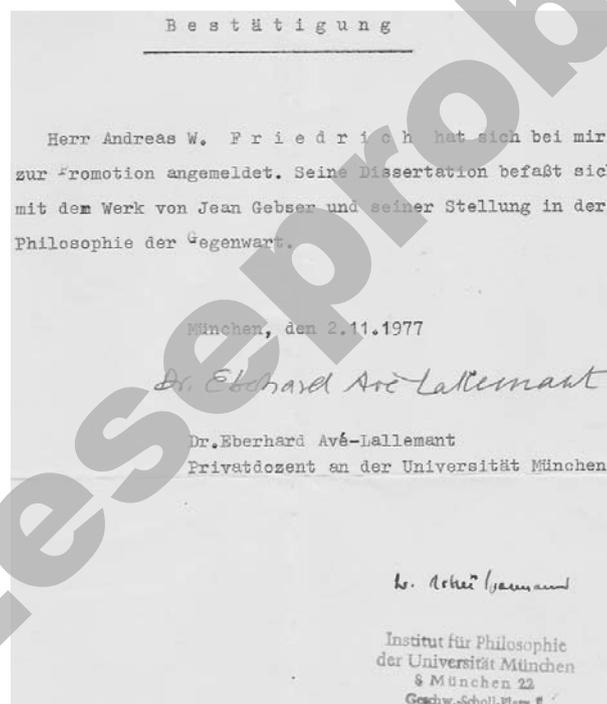
Von Annette Scholz, Schülerin von Andreas W Friedrich, Juli 2013

Andreas W Friedrich, Inhaber und Leiter des Instituts Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong in München, feiert seine 30jährige Tai Ji- und Qi Gong-Praxis, seine 20jährige Praxis im Stillen Qi Gong und Chan Mi Gong sowie 20 Jahre „freies und unabhängiges Institut“.

Wer sich mit Inneren Kampfkünsten beschäftigt, stolpert sehr schnell über die Theorie, dass man mindestens 10 Jahre üben müsse, um überhaupt einen Zugang zu finden. Erst nach 30jähriger Praxis sei man in der Lage, etwas zu verstehen.

So gesehen wäre Andreas W Friedrich, oder „AWF“, wie ihn viele nennen, eigentlich erst jetzt an diesem Punkt angekommen. Dem widersprechen seine vielen tausend Schüler vehement, die er in den vergangenen 27 Jahren unterrichtet hat, wie die vielen Rückmeldungen zeigen, von denen einige hier „zwischen den Zeilen“ zu lesen sind!

Dabei war es fast ein Zufall, dass Andreas W Friedrich zum Tai Ji Quan, Qi Gong und den Inneren Kampfkünsten kam. Nach einer gescheiterten Bewerbung an der Kunstakademie studierte er Philosophie, Psychologie und Wissenschaftstheorie und begann schließlich, eine Doktorarbeit zu schreiben. Thema: Das Werk von Jean Gebser und seine Stellung in der Philosophie der Gegenwart.



Kein Wunder, dass ihn irgendwann Rückenschmerzen plagten ... wer weiß, ob das Thema der Doktorarbeit daran schuld war, oder die vielen Stunden, die er sitzend, lesend, denkend und schreibend zubrachte?

„Danke, dass ich von und mit Dir so viel lernen kann. Tai Ji ist wie ein guter Freund, in dem man sich selbst begegnet.“

Schülerstimme

„Gerettet“ und gleichzeitig in die richtige Richtung gewiesen hat ihn ein Buch über Tai Ji Quan, das ihm eine Freundin schenkte: „Embrace Tiger, Return to Mountain – the essence of T'ai Chi“ von Al Chung-liang Huang.

Von da an ging alles sehr schnell: die Doktorarbeit flog in die Ecke, und Andreas W Friedrich lernte Tai Ji Quan und Qi Gong bei Toyo Kobayashi, Al Chung-liang Huang, Dr. Josephine Zöllner, Mantak Chia, Kinghung Chu, Bruce Kumar Frantzis ... um nur einige seiner Lehrer zu nennen.

Ba Duan Jin – Die Acht Brokatübungen

Erschienen in „Qigong im Überblick“ Ein Special des Taijiquan und Qigong Journals, April 2004

Ba Duan Jin, wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt „Acht Stücke Brokat“, ist eine weltweit in vielfältigen Variationen verbreitete Übungsreihe des bewegten Qi Gong. Die „Edlen und eleganten Übungen“, auch „Die acht Schatzstücke“ genannt, galten als so wertvoll und kostbar wie das golddurchwirkte Brokatgewand des chinesischen Kaisers.

Neben den ausgleichenden und harmonisierenden Wirkungen, die viele Qi Gong-Übungen haben, sprechen die Acht Brokate auch Leitbahnen und Energiepunkte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin an, wie den „Dreifachen Erwärmer“ oder „Yongquan“, die „Sprudelnden Quellen“ im vorderen Bereich der Fußsohlen, aus denen die Nierenmeridiane entspringen. Andere wirken direkt auf einzelne Organe wie zum Beispiel Milz und Magen. Im Vordergrund steht der Wechsel zwischen Yin und Yang, zwischen Leere und Fülle, zwischen Entspannen und Anspannen – ein gesundheitsfördernder Aspekt, der sich beispielsweise auch in der „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen“ findet. Die inneren Bewegungen der Vorstellungskraft Yi und der Lebensenergie Qi sowie die äußerlich sichtbaren Bewegungen des Körpers spielen mit dem Fluss des Atems in den Acht Brokaten in einer einzigartigen Komposition zusammen.



Das Ba Duan Jin umfasst acht einfache klare Übungen im ständigen Wechsel von Anspannen und Entspannen.

Allgemein verbreitet sind die acht edlen Übungen im Stehen. Diese Übungsreihe kann allerdings auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden, was vor allem Senioren, Rekonvaleszente oder Gestresste nach einem anstrengenden Arbeitstag schätzen und praktizieren. Zusätzlich gibt es Ba Duan Jin-Übungen auf dem Boden. Ein Beispiel dafür ist „Kun Lun“, der „Weltenberg“, im übertragenen Sinne der Kopf, der umfasst wird. Dabei wächst der Übende beim Einatmen mit jedem Wirbel nach oben und drückt den Hinterkopf sanft in die verschränkten Hände. Beim Ausatmen löst er alle Anspannung und lässt das Qi in sein unteres Zentrum strömen. Diese Übung ist alltags- und öffentlichkeitstauglich, das heißt, wir können sie – entsprechend angepasst –, ohne allzu sehr aufzufallen, bei einem Gespräch mit Freunden oder während einer Bahnfahrt ausführen.



„Kun Lun, den Weltenberg umfassen“ gehört zu der Ba Duan Jin-Reihe im Sitzen.

Anders die zweite Brokatübung im Stehen „Den Bogen spannen, um auf einen Adler oder eine Wildgans zu zielen“: Hier gilt es einen geeigneten Ort aufzusuchen, und das ist sicherlich kein öffentlicher Platz

两手托天理三焦



摇头摆尾去心火



左右开弓似射雕



两手攀足固肾腰



调理脾胃须单举



攒拳怒目增气力



五劳七伤往后瞧



背后七颠百病消



Drehen – aber nicht durchdrehen

Artikel erschienen im *Tai Ji & Qi Gong Journal*, Heft 4, Mai 2001

Qi Gong in einem nichtalltäglichen Alltag

Ein Erfahrungs-Bericht über die Dreharbeiten „Integrales Qi Gong“ von Eva Rehle und Andreas W Friedrich

„Integrales Qi Gong“ wurde nicht, wie die vorausgegangenen Tele-Gym Produktionen „Ba Duan Jin“ und „Tai Ji-Qi Gong“ im Studio, sondern erstmalig unter freiem Himmel gedreht. Die Dreharbeiten wurden deshalb zu einem spannenden Ereignis inklusive Traktoren- und Flugzeuggeräuschen, Vogelgezwitscher, Gemuhe, wechselnden Lichtverhältnissen und Wetterlagen: Für Eva Rehle und Andreas W Friedrich war es eine lehrreiche Herausforderung, unter zeitweise recht extremen Bedingungen die Essenz des Qi Gong zu vermitteln und auch im strömenden Regen heitere Gelassenheit zu bewahren. Gerade in einer solchen Situation zeigte sich die Wirksamkeit dieser Lebenskunst.

Drehort: Deixlfurter Weiher im oberbayrischen Voralpenland.

Regisseur und Produzent: Peter Stückl, ein Filmemacher der alten Generation, visionär, spontan und nur die nötigste Technik. Sein Filmteam: frierend, regendurchnässt machen mit uns Qi Gong ... in heiterer Gelassenheit schwimmen wir wie ein Drache, stehen wie ein Baum und schütteln gegen Wind und Kälte, während die Beleuchter den Himmel beobachten.

Und dann – endlich – ist es soweit: es klart auf, der Wind wird weniger, wir werden unserer Regenjacken entrissen und „eingeleuchtet“.

Tausend-Watt-Strahler brennen uns entgegen ... das dritte Auge öffnen, aber die Augen tränen ... „Kamera ab“ – „Kamera läuft“ – „Bitte.“ Fünf Sekunden innerlich zählen – und los geht's ...

In die Kamera lächeln und zwischen den Augenbrauen entspannen, das sogenannte Innere Lächeln, sollte sich jetzt zeigen.

O-Ton: „Ruhe, heitere Gelassenheit, das Innere Lächeln, die Harmonie von Geist und Körper sind Worte, die im Qi Gong immer wieder vorkommen. Wie aber finden wir den Zugang, diese Harmonie und Zentriertheit in uns herzustellen ... das Innere Lächeln ist eine Übung, die uns gerade auch in schwierigen Lebenssituationen helfen kann, uns nicht in Emotionen zu verlieren, sondern ruhig, gelassen und offen die Dinge anzugehen...“

Wie aber entspanne ich (Andreas) zwischen den Augenbrauen, wenn das grelle Licht der Scheinwerfer meine Augen und Stirn zusammen kneifen lässt?

Wie vermittele ich (Eva) mit einer tragenden, ruhigen und warmen Stimme Qi Gong Prinzipien oder Übungen, wenn ich kaum verhindern kann, dass mir vor Kälte die Zähne klappern und mir das Lächeln und die heitere Gelassenheit vergehen?

Genau das war die Herausforderung und zu Beginn des Drehs auch unser Konflikt: wie kann man bei laufender Kamera ohne zu schauspielern oder eine Maske aufzusetzen, auf den Punkt kommen und das Wesen des Qi Gong authentisch vermitteln? Die manchmal extremen Begebenheiten an den Drehtagen haben uns Qi Gong wieder neu erfahren lassen. In angenehmer und entspannter Atmosphäre für sich zu üben, neuen Stoff zu lernen, oder auch zu unterrichten und weiterzuvermitteln ist etwas ganz anderes, als in extremen Situationen die Tai Ji- und Qi Gong-„Prinzipien“ umzusetzen. Und schon der „ganz normale Alltag“ fordert uns heraus, das Gelernte anzuwenden und in die alltäglichen Auseinandersetzungen zu integrieren.



Tai Ji immer wieder ins Jetzt bringen

Andreas W Friedrich im Gespräch mit Florian Welle über Philosophie, die Rolle des Scheiterns im Leben und den Integralen Yang-Stil, seine Bedeutung und seine Vermittlung, 2006.

Friederike Mayröcker schreibt in ihrem neuen Buch „Und ich schüttelte einen Liebling“ einmal den Satz: „Und die Wolke des Nichtwissens zitterte über mir.“ Was würdest Du spontan mit diesem Satz assoziieren? Kennst Du von Dir das Gefühl dieses Zitterns?



Ich könnte hier mit Sokrates und seinem Satz „Wir wissen, dass wir nichts wissen“ ankommen. Meine These wäre aber eher zu sagen: „Ich weiß nicht mal, ob ich nichts weiß.“ In meinem Leben kam ein Moment – das war nach dem Abitur 1973 – wo ich angefangen habe, mit dem umzugehen, was ich sicher weiß, und das war nicht sehr viel. Ich habe erste künstlerische Versuche unternommen und habe mich, allerdings vergeblich, an der Kunstakademie in München beworben. Daraufhin begann ich Philosophie mit Schwerpunkt Phänomenologie zu studieren. Zehn Jahre später habe ich mit Tai Ji Quan angefangen.

Was ich eigentlich sagen will: Mit jedem Satz, den man sagt, wird auch ganz viel ausgesprochen, was dieser Satz nicht sagt. Und mit jeder Tai Ji-Übung, die wir kennen, ist ganz vieles mitgegeben, was wir nicht kennen oder in diesem Augenblick realisieren können. Es ist also niemals: „Ich bin im Zustand des Nichtwissens“ oder „Ich bin im Zustand des Wissens“. Es ist immer beides, eine changierende Bewegung.

Nichtwissen und Wissen verstanden als die Pole Yin und Yang?

Ich würde mich schwer tun, das auf diese Weise zu kategorisieren. Was würdest Du sagen: Yin ist Nicht-Wissen und Yang ist Wissen? Ich weiß nicht... Was heißt denn überhaupt Wissen? Was weiß ich denn wirklich? Was steht auf der Liste des Unbezweifelbaren? Jetzt kommt meine philosophische Ader wieder durch...

Der Du als Phänomenologe zehn Jahre nachgegangen bist...

Ich habe die Phänomenologie deshalb gewählt, weil es bei ihr darum geht, den Bewusstseinsstrom anzuschauen, ein Tor zu finden in das, was Gegenwart sein kann: das Warten auf das, was gegen mich anweist, oder das auf der Wart sein, in der Gegend des zu mir Seienden ... so, oder ähnlich hätte ich mich wohl früher ausgedrückt oder auch verdrückt. Es ging mir wirklich darum, mit dem eigenen Denken anzufangen. Um Philosophiegeschichte habe ich mich nie sonderlich gekümmert. Vielmehr zu fragen: Was ist denn jetzt gegeben? Im Tai Ji Quan konnte ich das später dann auf den lebendigen Körper anwenden. Zum Beispiel spüre ich meine Sitzknochen, ich denke daran, wie die Haltung ist und schon geht der Kopf wieder ein bisschen höher. Aber auf eine angenehme und leichte Art, weil die Bewusstheit dazu kommt.

Wie kam der Sprung von der Philosophie zum Tai Ji zustande? Stand dahinter ein theoretisches Interesse, die östliche Philosophie, oder gab ein Ereignis aus Deinem Leben den Ausschlag?

Ich war zehn Jahre in der Philosophie hängengeblieben – nach der Nichtaufnahme auf die Kunstakademie. Mit einer Doktorarbeit über den Kulturphänomenologen Jean Gebser, Edmund Husserl und Max Scheler beschäftigt, ging es mir als Geist-Körper-Wesen immer schlechter. Ich hatte einen Kopf, der war riesengroß, und einen vernachlässigten Körper mit starken Rückenschmerzen und einem steifen Nacken. Die Doktorarbeit klemmte maßlos, und dann war es letztlich der Anstoß einer Frau, die mir in dieser Krise ein Tai Ji Buch geschenkt hat: „Embrace Tiger, Return to Mountain“ von Al Chungliang Huang.

Das hat mich so fasziniert, dass ich hier in München – damals gab es ja noch keine Anzeigen wie heute – von einem Japaner gehört habe, Toyo



Ultramarin – Jenseits des Meeres

Ein Dialog zwischen Stefan Pixner (SP) und Andreas W Friedrich (AWF) über die Farbgestaltung zum 10jährigen Jubiläum im DAO – Dem Anderen Ort, dem Raum für Zeit und andere Erfahrungen in der Goethestraße 34 – am 9. Februar 2006

AWF: Bevor wir über das DAO reden, würde ich Dich ganz gerne fragen, wie Du zu Deinem Beruf, der ja auch Deine Berufung ist, gekommen bist?

SP: Das hat sich in den letzten zwanzig Jahren einfach entwickelt. Zuerst habe ich dienen gelernt, also die klassische Hotelfachausbildung. Das war mir aber irgendwie zu eng; dann habe ich eine ganz klassische Malerausbildung gemacht.

Irgendwo steckte aber auch Kreatives in mir: Ich komme aus einer Handwerksfamilie und – wie man einem Jungen heute ein Computerspiel schenkt – hat mein Vater mir einen Klotz gegeben und 100 Nägel dazu und gesagt: „Hau die mal da rein!“ ...



AWF: Toll, das ist wie Tai Ji: sehr konkret, wie früher das Lernen in den Familientraditionen...

SP: In meiner Berufsschulklasse gab es eine Kirchenmalerin, in die hatte ich mich grenzenlos verliebt. Ihr Vater baute im Allgäu eine Bauernhaus-Siedlung auf, alte Bauernhäuser wurden abgetragen und neu aufgebaut und ich wurde zum Metzger geschickt, um Ochsenblut zu holen. Wir haben Leinölfirnis erwärmt und Ochsenblut reingeschüttet und als Holzanstrich verwendet. Schon damals wurden die ersten Naturfarben erzeugt, das hat mich dann gepackt und ich wollte mehr über Öle wissen, wie man die verarbeitet, wie man sie zu Farben macht, was man in der klassischen Ausbildung so ja nie kennen lernt.

AWF: Damit gehen wir über die Traditionen hinaus...

SP: Das ist auch ein Kreislauf, der sich da geschlossen hat, dass sich zwei Menschen treffen, wie Du und ich, die letztendlich beide schauen, was sie da tun und das mit dem von innen heraus getriebenen Motor und Begeisterung tun.

Dann habe ich mich dafür interessiert, Räume immer mehr mit den natürlichen Materialien zu gestalten. Der Lohn dafür ist, dass man soviel Anmutsqualität erreicht, eine natürliche Qualität, Kalk und mineralische Farben, natürliche Pigmente, die alt, und dabei eigentlich immer schöner werden. Natürliche Pigmente werden, wenn sie altern, vielleicht spröde und blättern ab... Aber gerade das entspricht den Menschen viel mehr, wir blättern auch nicht nur einfach ab, sondern wir entwickeln uns weiter. Wenn wir durch Italiens Häuserfassaden fahren mit den alten Kalkfarbanstrichen, dann sehen wir immer noch den Putz, die Basis, im Endeffekt das Ganze, und das ist furchtbar ehrlich. Der Grund dieser Anmutsqualität nicht nur zum Beispiel in Venedig, sondern auch in den Bayerischen Kirchen, ist natürlich der Kalk.

AWF: Habe ich hier jetzt Kalk im DAO?

SP: Ja, Du hast eine mineralische Farben-Grundlage bekommen. Das heißt: ein Wasserglas Pottasche auf 1200 Grad erhitzt und dabei entsteht Glas, eigentlich flüssiges Glas und das hochalkalisch. Man muss natürlich immer beachten, was das Bauwerk für eine Möglichkeit bietet, und was darauf haftet. Vom Ausdruck her ist die Mineralfarbe ähnlich wie Kalk.

Und die Mauern bekommen weiche, matte Oberflächen, und das ist, denke ich, die Aufgabenstellung gewesen. Du hast Dich am Anfang sicher gefragt, wie soll es ausschauen, wie soll es wirken?

Es wäre für mich auch interessant zu hören, wie war Deine Entwicklung – schließlich bist Du seit zwanzig Jahren hier in der Goethestrasse.



Der Andere Ort in Licht und Farbe – Wie das DAO in der Sendlinger Straße entstanden ist

Ein Team-Gespräch mit Peter Lanz, Stefan Pixner, Günter Klügl, Andreas W Friedrich (AWF) und Andreas Blöchl, moderiert von Florian Welle, 2008



Im Sommer 2007 musste es schnell gehen. Andreas W Friedrich (AWF) hatte sich entschieden, nach über zehn Jahren das DAO (Der Andere Ort) in der Goethestraße 34 aufzugeben und mit seinem Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong umzuziehen. Zurück in die Sendlinger Straße zog es den Tai Ji- und Qi Gong-Lehrer, dorthin, wo alles 1987 mit dem ersten eigenen Institut angefangen hatte. Nur dass diesmal die Adresse nicht der Asamhof 64, sondern die Sendlinger Str. 21 sein würde. Lediglich die Sommerpause, also gute sieben Wochen, hatten der Lichtdesigner Günter Klügl, der Farbgestalter Stefan Pixner und die Schreiner Peter Lanz und Andreas Blöchl Zeit, um den neuen „Anderen Ort“ nach den Wünschen von AWF zu gestalten. Dieser hatte ganz konkrete Vorstellungen, wie das neue DAO aussehen soll. Schlicht sollte es sein, die Raumatmosphäre über eine klare und moderne Struktur hergestellt, über Licht und Farbe. Ein Ort der Ruhe und der Kraft, der Muße und der Freude ohne esoterischen Schnick-Schnack.

Ein Gespräch über die innenarchitektonischen Besonderheiten des DAO, über die Schwierigkeiten beim Umbau und über die Freude, diese gemeinsam zu lösen.

Die Zeit für den Umbau war knapp bemessen. AWF hatte ganz bestimmte Vorstellungen. Und der Baukörper besaß seine eigenen Tücken. Wie kann man sich die Zeit des Umbaus, die Zusammenarbeit und Koordination der Teams – Handwerk, Licht, Farbe – vorstellen?

Stefan Pixner: Die Grundvoraussetzung war: Deine Vision, Andreas, musste uns klar werden: Was willst Du hier? Was soll das hier werden? Die Basis unseres handwerklichen und gestalterischen Netzwerks war, dass wir das für Dich tun. Man sieht ja oft Gebäude, denen man sofort anmerkt, dass sich da ein Architekt verwirklicht hat; an die Menschen, die dort arbeiten, wohnen und leben wurden jedoch nicht gedacht. Bezogen auf meinen Arbeitsbereich, die Farben der Wände und des Bodens, hieß das also: Deine Wand- und Bodensprache zu finden. Du hast mir einmal gesagt: „Ich bin Tai Ji“. Von diesem Punkt aus bin ich an die Gestaltungsaufgaben heran gegangen.

Günter Klügl: So eine Zusammenarbeit funktioniert nur, wenn die Leute sich verstehen, die Arbeit des anderen respektieren und Rücksicht aufeinander nehmen. Zank und Meinungsverschiedenheiten sieht man letztlich immer auch optisch, im Endergebnis. Es haben hier zu Spitzenzeiten bis zu 20 Leute gleichzeitig gearbeitet.



Glossar und Worterklärungen

Ba Gua Zhang

ist eine der Inneren Kampfkünste, die v.a. durch das Laufen im Kreis und die spiralierten Körperbewegungen charakterisiert wird.

Push Hands

siehe Tui Shou.

Rolfing

ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode, bei der durch eine Verbindung aus Bindegewebsmassage und Körperarbeit Muster aus den Faszien gestrichen werden.

Tai Ji

steht für die Große Einheit der Pole von Yin und Yang, steht oft verkürzend für Tai Ji Quan.

Tai Ji Quan

ist die Form, die zum Tai Ji führt.

Tui Shou

auch „schiebend fühlende Hände“ genannt. Anwendung der Tai Ji-Bewegungen und -Prinzipien in Partnerübungen.

Xing Yi Quan

ist eine der Inneren Kampfkünste, die v.a. durch geradlinige und geradezu explosive Bewegungen charakterisiert wird.

Yi Quan

lässt sich übersetzen mit „Form-gewordene Vorstellungskraft“. Beim äußerlich unsichtbaren Üben werden Krafrichtungen und Reaktionen auf Kräfte imaginiert.

Yongquan

auch die „Sprudelnden Quellen“ genannt. Punkte im vorderen Bereich der Fußsohlen, aus denen die Nierenmeridiane entspringen.

Leseprobe

Andreas W Friedrich



Jahrgang 1954, Philosophiestudium, Psychoanalyse-Erfahrung und neuerdings die „Experimentellen Zenkünste“, lernte Tai Ji Yang-Stil bei Chu Kinghung 1984-93, Stilles Qi Gong bei Li Zhichang seit 1993, Bewegtes Qi Gong unter anderem bei Chen Jumin und Bruce Kumar Frantzis seit 1984, Chan Mi Gong bei Liu Hanwen und anderen Lehrern seit 1993. Eigene hauptberuflich-selbstständige Lehrtätigkeit seit Januar 1986, freies und unabhängiges Institut seit 1993.

Leseprobe

ISBN 978-3-942830-04-1

1. Auflage 2014

© 2014, Andreas W Friedrich