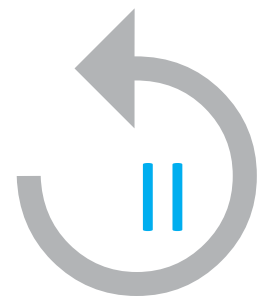




ANDREAS W FRIEDRICH

Alles Mögliche...



# DIES & DAS

Brosamen



Leseprobe

## Impressum

ISBN 978-3-942830-07-2

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 • awf@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 II, Dies & Das“ sind Brosamen, kurze Texte und Gedanken.

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

Leseprobleme

# Inhaltsübersicht

Ein Plädoyer für das Sitzen auf Stühlen.....	3
Sitzen, einfach und natürlich sitzen – Bilder, die helfen .....	5
Es richtet sich auf – vom Machen zum Lassen .....	7
Tai Ji Quan als Innere Kampfkunst.....	9
Selbstkultivierung zwischen Himmel und Erde .....	13
Die Zeit der Kehre.....	16
Angstfrei Tai Ji Lernen.....	17
Auf einem der schönsten Wege seit 1993 Chan Mi Gong... ..	19
Der Geist des Zen .....	22
Über die Vielfalt der Formen und den Umgang mit Traditionen und Meistern .....	23
Über die Idealspannung im Tai Ji Quan .....	25
Tai Ji ist Tai Chi ist Tai Ji ist T'ai Chi ist Tai Ji ist Tai Chi IST .....	26
Die Spirituellen Dimensionen des Tai Ji Quan & Qi Gong.....	27
He-i Lo-a .....	28
SEIN im DAO der LIEBE .....	29
... kein Nicht, kein Nein – ein Ja !.....	30
DaBuSuJe – Sprechgesangsrezitation für 8 Stimmen .....	31
Aphoristisches & Fragwürdiges zum Placebo-Effekt im Tai Ji Quan & Qi Gong .....	34
Integrale Contenance .....	35
Das Lied des Fließens .....	36
Das Wesen des TAO.....	37
Das Lied der Erde .....	40
Das Wortgeviert .....	41
WuJi DAO – TaiJi DAO – HoTu MEM .....	42
Andreas W Friedrich.....	44

## Ein Plädoyer für das Sitzen auf Stühlen

Die Art und Weise des Sitzens freizustellen, im Sinne von „Sitzt, wie Ihr wollt“, reicht beileibe nicht aus, da wir alle in Bezug auf den Lehrer / Meister letztendlich sehr brav sind, und, zumindest die tiefen Schichten unseres Selbst, die dem Perfektionsstreben noch nicht ganz entronnen, es doch im Sinne der Resonanz dem Vorbild gleich tun „wollen“.

Wir, die wir in unserer Zeit nicht auf der Erde, sondern auf Stühlen groß geworden und oft klein geblieben sind, sollten lernen, auf dem Stuhle zu sitzen, und nicht zum großen Teil jämmerlich und mühsam und mit viel Aufwand und Schmerzen sich bemühen, den Gegebenheiten der alten

Zeiten zu willfahren. Zunächst: es gab keine Stühle, die Erde bot sich natürlicherweise an, und es war für Jung und Alt eine Selbstverständlichkeit, auf dem Boden zu sitzen oder zu hocken.

Wer das von klein auf gewohnt ist, für den ist das wunderbar, die Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln stellen sich darauf ein und es gibt keine Frage nach einer anderen Sitzmöglichkeit. Für uns Europäer, die wir, zumindest mit unserem Podex, durch das alltägliche Sitzen auf Stühlen, nicht mehr ganz so nah der Erde sind, stellt sich die Frage: wie sitze ich best- und leichtmöglichst, um meine körperstrukturalen, energetischen und emotional-mentalenen Belange in der Meditation oder bei Übungen des Stillen Qi Gong zu befrieden?

Der Vorzug des Lotussitzes ist eine sichere Basis (siehe auch: „Es richtet sich auf – vom Machen zum Lassen“), allerdings nur bei absolut korrekter und natürlicher Ausführung, das heißt, wenn man ohne Schmerzen und Blockierungen mit dem „Heiligen Dreieck“, gebildet aus dem Steißbeinpunkt, den Sitzhöckern und den Knien, erdverbunden sitzen kann. Die Quellpunkte unserer Ursprungsenergie, wo der Nierenmeridian in der Mitte unserer Vorderfüße hinter den Ballen entspringt, zeigen zum Himmel. Und auch beim „Japanischen Hocksitz“ auf den Fersen, oder beim „Halben Lotussitz“ oder beim Siamesischen oder Burmesischen Sitz: die „Sprudelnden Quellen“ weisen zum Himmel oder horizontal.



Nur beim Sitzen auf dem Stuhl haben wir, wie beim Stehen, auch über die Füße die Verbindung zur Erde. Dafür ist unser Zentrum im Unterbauch, unsere energetische Mitte, das Dan Tien, das Hara, Mi Chu, unser Wurzelchakra weiter von Mutter Erde entfernt.

Wir leben in einer Umbruchszeit, die sehr anders ist, als die vor beispielsweise 2-3 tausend Jahren. Die Organisation der I Gong Lehrunterweisungen des Gotama Shakiamuni, des Buddha, im Hain von Jetavan, wären sicherlich kurios und problematisch bei der Vorstellung, 5-10 tausend Hocker für die anstehende Meditation und Unterweisung zu verteilen – und hernach wieder zu stapeln. Auch wären uns vielleicht Berichte über die Aufbewahrung der Sitzgelegenheiten überliefert.

Aber heute ist das anders. Wir sitzen zumeist beim Essen, in den Verkehrsmitteln, am Arbeitsplatz und haben oft sehr spät erst gelernt, es uns im „Schneidersitz“ auf dem Boden einzurichten. Die Folge davon sind häufig hoch in die Luft ragende Knie, unterschiedlich hohe Knie und/ oder ein gekrümmter Rücken, der nach nicht allzu langer Zeit schmerzt. Erstaunlich ist, dass selbst bei der offerierten „freien Wahl“ viele Kursteilnehmer sich lieber auf dem Boden krümmen und quälen, anstatt sich auf einem Stuhle zu dehnen.

## Tai Ji Quan als Innere Kampfkunst

Eine kurze Klärung der Begriffe vorab: Unterschieden werden „innere und äußere“, „weiche und harte“ Kampfkünste. Zumindest bezüglich des Könnens und des Kampfes stehen beide Lager auf demselben Feld. Kampfkunst ist eben kein Sport, der im Wettstreit der miteinander und gegeneinander Kämpfenden um des Gewinnens wegen Willen in der Beurteilung der Richter immer wieder neu auch ohne existentielle Notwendigkeit ausgeführt wird.



Kampfkunst ist das Vermögen, kämpfen zu können. In Zeiten, als wir nicht wussten, ob wir unsere Wohnstatt wieder heil erreichen würden, war es sinnvoll, die Kunst des Kämpfens zu üben, um sein eigenes Leben und das Leben der Familie und der Freunde zu schützen. Und in diesen Kämpfen ging es um Leben oder Tod, weshalb die eigenen Fertigkeiten nicht nur über das eigene Wohl entschieden. Die Zeiten haben sich gewandelt, obwohl viele noch die alten Zöpfe pflegen.

Kampf als Spiel, als sich balgen und messen, als Selbstbehauptung und nicht gerade unwirksame Selbstwertsteigerungsmaßnahme: ich bin besser, stärker, klüger, schneller, einfach mehr, ich fühle mich, ich habe gewonnen oder auch verloren!

Es heißt, es gibt nur einen Gewinner, oder auch: einer muss verlieren! Stimmt das in Bezug auf die Dimension des Tai Ji, des Wechselspiel von Yin und Yang?

„In das Verlieren investieren“ hat Cheng Man Ching, ein namhafter Vertreter des Yang-Stils, gesagt und damit hingewiesen auf den Bereich jenseits oder diesseits von Gewinn und Verlust.

### Wer kämpft denn eigentlich um was und für wen?

Die Samurai in Japan kämpften für ihren Lehnsherrn, die Soldaten-Krieger in China und anderswo für ihren Kaiser oder König und der Soldat im Kriege scheinbar für sein Land. Und alle kämpften für eine im Großen gesehen sehr fragwürdige Ehre, wurden eher „verheizt“ im Geschehen der Macht.

„Er ist ein Kämpfer“ ist doch positiv gemeint: eben kein Weichei, aber auch kein Krieger. Denn für Vieles lässt sich kämpfen im positiven Sinne von: für etwas eintreten, sich durchsetzen, auch jemanden oder eine wertvolle Sache gegen Widerstände verteidigen.

Strategie und Taktik sind gefragt, wenngleich das Ziel und der Wert nie alle Mittel heiligen!

Kann man denn kämpfen wollen? Liegt Kämpfen in der Wesens-Natur des Menschen?

Wie weit geht der sogenannte „Überlebenskampf“? Gibt es ein „Über-Leben“ um jeden und konkret um welchen Preis?

Gilt es nicht vielmehr durch die Kunst des Nicht-Kämpfens die höchste Form der Selbstkultivierung zu entwickeln, die letztendlich gipfelt in einer auch das eigene Selbst umfassenden universellen Liebe?

Was ist der Unterschied zwischen den „harten, äußeren“ Kampfkünsten, wie zum Beispiel der Shaolin-Tempeltradition, und den „weichen, inneren“ wie Tai Ji Quan?

„Nichts ist weicher und nachgiebiger unter dem Himmel als Wasser.  
Doch nichts ist besser für das Angreifen des Festen und Starken.  
Nichts kommt ihm gleich.  
Das Weiche kann das Harte überwinden.  
Das Bewegliche kann das Starre überwinden.  
Jeder unter dem Himmel weiß dies.  
Doch niemand setzt es in die Tat um.“  
(Lao Dse: „Dao De Jing“)



# Selbstkultivierung zwischen Himmel und Erde

## Tai Ji Quan – eine universelle Bewegungskunst

Die langsamen, zeitlupenhaften und fließenden Bewegungen des Tai Ji sind ein möglicher Weg zu einer Selbstkultivierung in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Der ganze Mensch partizipiert an diesem Bewegungsablauf, der eine Brücke schlägt zwischen den weiblichen Yin- und den männlichen Yang-Elementen in einem selbst. Für Andreas W Friedrich ist Tai Ji ein Weg zum „Höchsten Einen“ und wirkt therapeutisch, ohne eine Therapie zu sein.

T'ai Chi Ch'uan, Tai Chi Chuan, Tai Ji Quan, Taijiquan, wie immer man es schreibt, hat seinen Ursprung in China. In den sechziger Jahren erreichte, mit bedingt durch die kulturevolutionären Ereignisse, eine Tai Ji-Welle die Westcoast der Vereinigten Staaten und wurde zum Geheimtipp der New Generation. Viele Tai Ji Meister gingen ins Ausland, nach Hong Kong, in die USA, nach England und andere europäische Staaten und verbreiteten dort in der Diaspora ihr Wissen. Tai Ji wurde zu einer universellen Bewegung. Viele praktizieren heute Tai Ji Quan oder wissen zumindest in etwa, was Tai Ji ist, haben es schon einmal gesehen oder davon gehört oder darüber gelesen. Vor einigen Jahren machte das Fernsehen, kurz vor einer Tai Ji Performance auf dem Münchner Marienplatz bei den Zuschauern eine Umfrage. Sie fragten unter anderem, ob sie wüssten, was Tai Ji sei. Ein Mann antwortete, sich auf den Wortklang beziehend, durchaus logisch: „Entweder es hat etwas mit Skifahren zu tun oder es handelt sich um ein thailändisches Gericht.“

Skifahren hat tatsächlich etwas mit Tai Ji zu tun und Tai Ji Quan als universelle Bewegungskunst ist wie ein gutes Gericht: Es will mit Liebe und Hingabe bereitet, dann mit Genuss und voller Bewusstheit verpeist und schließlich im Laufe der Zeit körperlich, geistig und seelisch verdaut werden.

## Selbstverteidigung, Gesundheit, Meditation



Die langsamen, zeitlupenhaften, runden und fließenden Bewegungen des Tai Ji Quan wurden auch „Schattenboxen“ genannt. Ein eher unpassender Begriff, der mehr verwirrt als klärt, da die Faust (Quan) in den Bewegungsabläufen der verschiedenen Formen höchsten fünf Prozent ausmacht und im Alltagsverständnis Boxen eine schnelle und eher muskuläre Angelegenheit ist. Man boxt auch nicht mit einem Schatten, außer vielleicht im übertragenen Sinne mit den eigenen „dunklen Stellen“. Und doch drückt der Begriff „Schattenboxen“ den Bezug zur Selbstverteidigung aus. Die Bewegungen sind mögliche Anwendungen, Grundmuster von Techniken, die sich der Tai Ji Praktizierende vorstellt und damit die Energie in seinem Körper bewegt und lenkt.

Die Vorstellung eines imaginären Gegners dient vor allem der Fokussierung der Energie (Qi) durch den Geist (Shen). Der vorgestellte Angriff bleibt aber abstrakt, ist also eine nicht personifizierte Kraft, die dem Übenden hilft, die eigenen Bewegungen zu verfeinern und energetisch zu füllen.

Die beiden anderen Aspekte des Tai Ji Quan sind Gesundheit und Meditation. Alle drei Aspekte sollten mit individuell gewählter Betonung durch die „Form“ (Quan) verwirklicht werden. Die Form ist eine genau festgelegte Abfolge von Bewegungen, eigentlich ganzkörperliche, ausgewogene Positionen und Haltungen mit z.T. bildhaften Namen wie „Kniestreifen links, Push rechts“, „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“ oder „Die Schlange kriecht zu Boden“. Diese „Figuren“ werden durch fließende Übergangs-Bewegungen miteinander zu einer kontinuierlichen Bewegungsabfolge verbunden. Die Bewegungen sind gleichmäßig und ruhig und strömen dahin wie ein großer Fluss. Es gibt viele unterschiedliche Tai Ji Formen der verschiedenen Familientraditionen Chen, Yang und Wu, um nur die verbreitetsten Stile zu nennen. Das gesamte System des Tai Ji Quan umfasst nicht nur die Form mit der „leeren Hand oder Faust“, sondern auch die vier Waffenformen Schwert, Säbel, Stock und Speer, diverse Partnerformen („Push Hands“), sowie Energetisierungsübungen wie das Stehen.



Die Zeit der Gelbe  
des Endes und Anfangs  
der Aus- und Ginkeln  
in Stille und Sammlung  
in der Tiefe und Ehre  
des eigenen Seins



*„Auch bei ihm, auch bei deinem großen Lehrer, ist mir das Ding lieber als die Worte, sein Tun und Leben wichtiger als sein Reden, die Gebärde seiner Hand wichtiger als seine Meinungen. Nicht im Reden, nicht im Denken sehe ich seine Größe, nur im Tun, im Leben...“*  
(Hermann Hesse: „Siddhartha“)

## Über die Vielfalt der Formen und den Umgang mit Traditionen und Meistern



*„Alle spirituellen Lehren stammen aus derselben Quelle. In diesem Sinne gibt es immer nur einen Meister, und es hat auch nie mehr als einen Meister gegeben, der sich in vielen verschiedenen Formen manifestiert. Ich bin dieser Meister wie du auch, sobald du Zugang zur inneren Quelle hast. Und der Weg dahin führt durch deinen inneren Körper.“*  
(Eckhart Tolle: „Jetzt!“, S. 126)

Fern-Ost trifft West, die Verehrung des Alten versus die fast süchtige Hochschätzung des immer Neuen, wonach das Neue gut ist und besser, das Alte dagegen ist eben längst überholt, veraltet und verbraucht. Das verlorene Paradies und die Sehnsucht nach dem „wahren Menschen der Vorzeit“ und den „guten alten Zeiten“ versus „weg mit den alten Kamellen und Zöpfen“ und „Aufbruch zu immer neuen Ufern“. Das Vorbild des Kindes und die Hochachtung des Älteren, Weisen, des Traditionellen versus dem Wahn der faltenlosen, waschbrett-bauchigen Jugend und allen bekannten Auswüchsen aus der Un-Kultur des schönen Scheins.

### Ein gelassener Umgang mit der Meisterei

Meister sind Meister, wenn sie es sind. Frage ist, wer das bestimmt? Von einer gewissen Universität in Deutschland bis hin zu selbstpropagierten „lineage-holdern“ wird vor-gegeben, etwas gemeistert zu haben, und in einer Tradition zu stehen. Oder ist es nur ein Zuspätspielen von Titeln zur besseren Vermarktung und ein Besetzen der Plätze der Macht?

Ein Meister seines Faches sagt man, hat etwas wirklich – also in allen Wirkungen und mit seinem Ich, das er oder sie auch noch zum psychologisch-spirituellen Selbst hin überwunden hat – durchdrungen und damit gemeistert und vermag echte, authentische Erfahrungen aus erster Hand vorweisen, bezeugen und vor allem leben.

Selbst der gute Hausmeister kennt hoffentlich sein zu betreuendes Haus in- und auswendig und ist damit „ganz in seinem anvertrauten Hause“. Und auch die Maler- und KFZ- Meister haben ihr Metier durchdrungen, sonst wären sie keine Meister.

Nach bestandener Prüfung mit oder ohne Brief, vermag der frisch gebackene Meister nun „fachgerecht“ Farben zu mischen, Autos zu reparieren, Dächer zu decken oder Schülern eine Ecke im Tai Ji- oder Qi Gong-Raum zu zeigen, auf dass sie die anderen Ecken selbst entdecken ...

### Eine wirkliche Tradition bleibt immer in lebendiger Wandlung!

## Tai Ji ist Tai Chi ist Tai Ji ist T'ai Chi ist Tai Ji ist Tai Chi IST

Tai Ji ist Ruhe-Gabe

Tai Ji ist präsent überall und jederzeit

Tai Ji ist andauernde Wandlung

Tai Ji ist das Leben und auch der Tod

Tai Ji ist ganz sein

Tai Ji ist körperbewusst sein

Tai Ji ist zielbewusste Beharrlichkeit

Tai Ji ist jetzt

Tai Ji führt zur Gesundheit Glück und Wohlergehen

Tai Ji ist das eigene Potential entwickeln

Tai Ji ist Glück und Selbstverwirklichung

Tai Ji ist sowieso auch unabhängig von uns

Tai Ji ist eine Hilfe das Alltägliche zu meistern

Tai Ji führt zur Gelassenheit Erhabenheit und Freiheit

Tai Ji ist in jeder Zelle und bestimmt jede Situation

Wenn wir Tai Ji-Yin & Yang verstehen, wissen wir alles

Tai Ji ist sich öffnen

Tai Ji ist loslassen lernen

Tai Ji ist konkrete Freude

Tai Ji ist Bewegung

Tai Ji ist sich öffnen

Tai Ji ist weit werden

Tai Ji ist sich Raum geben

Tai Ji ist sich Zeit schenken

Tai Ji wirkt allumfassend

Tai Ji ist überpersonale Liebe

Tai Ji war schon vor uns und wird auch nach uns sein

**TaijiIST**



## Integrale Contenance

Der Sinn des französischen Wortes „Contenance“ deutet vor allem hin auf Emotionen, die als „Inhalt“ in einem Behälter, der fest verschlossen bleibt, nicht nach außen kommen können. Was innen ist, wird also gehalten. Laut Duden ist die Kontenanz die Fassung, die wir in einer schwierigen Lage bewahren. Mehr auf den Körper bezogen sprechen wir von der Haltung, die wir einnehmen.

Die Contenance, die Innere Haltung, bezieht sich also erst in zweiter Hinsicht auf die äußere, struktural-körperliche Haltung. In Äußerungen wie „Lass den Kopf nicht hängen“, „Verlier' nicht Deine Contenance“, „Fassen Sie sich wieder!“, „Zeige Rückgrat und Standvermögen!“, „Reiß Dich zusammen!“, „Nehmen Sie Haltung an!“, gibt es immer die Verbindung von Innen und Außen. Contenance wäre dann die Innere Haltung, die wir aktiv ein- oder annehmen, und die sich auch im Äußeren zeigt. Das deutsche Wort Haltung bezieht sich mehr auf die äußere Form, Struktur und Gestalt – der Kopf ist aufrecht, der Rücken kraftvoll und natürlich gerade, die Beine wirken federnd und sprungbereit: wir sagen dann, dass jemand eine gute Haltung hat. Etwas schenkt oder gibt Halt, wenn wir etwas aushalten müssen. Wenn wir uns zusammennehmen, halten wir auch Stand in den Stürmen und Wechselfällen des Alltags. Wie werden wir uns unserer Haltung bewusst? Indem wir an- und innehalten und wie im Tai Ji Quan und Qi Gong die Haltung thematisieren.

Wie finden wir uns zwischen Himmel und Erde? Schauen wir uns die Darstellung aus einem südindischen Tempel an: aufrecht, über den Kopf nach oben verbunden und mit den Füßen fest auf der Erde. Die linke Hand unterstützt die Erdung, die rechte die Himmlung. So scheinen „Himmel-Erde-Mensch“ als Einheit und ein Fließen der Energien ist möglich, sich durchströmen lassen, was sich nur ereignet, wenn es Inneren Raum gibt, also keine Engen und Blockaden. Anders ein Gebeugter, Krummer oder auch, dargestellt in Rodins Skulptur ‚Der Denker‘: so wie er dasitzt, vermag er allenfalls zu grübeln, nicht aber loszulassen und gelassen sich dem freien Spiel der Denk-Prozesse hinzugeben. Wenn sich nicht nur die Gelenke öffnen, sondern auch die Poren, wenn alles in uns sich bewegen und fließen kann, die Organe, die Flüssigkeiten, die Energien auf den feinstofflichen Bahnen, dann zeigt sich das in unserer Haltung. Wir strahlen etwas aus, das mit Freude, mit Freiheit und mit Glück zu tun hat und vor allem droht der Inhalt des Topfes – die Emotionen und Gedanken – sich nicht durch zu viel Druck in einer Explosion zu entladen.

Die drei Ebenen – die leiblich-physische, die emotional-psychische und die mental-geistige – wirken zusammen und beeinflussen sich wechselseitig. Eine ganzheitliche Ausgeglichenheit auf allen Ebenen schafft eine Integrale Contenance, so dass Innen und Außen sich spiegeln, resonantisch wirken und sich ausdrücken. Unsere Aufgabe ist es, dabei loszulassen und die **Idealspannung** zu finden.



## Das Wesen des TAO

Wenn ein sprachkundiger, gelehrter Chinese die klassischen Texte liest, so schillern sie kaleidoskopartig in einer Bedeutungsvielfalt, die wir Europäer nur annähernd verstehen können, wenn wir viele Übersetzungen des einen chinesischen Textes lesen und gleichursprünglich integrierend verstehen wollen.

Dieser Versuch sei unternommen mit dem vierten Spruch von Lao Tse, „Das Wesen des TAO“.

Alle Übersetzungen zusammen können uns hinübersetzen über den Fluss der Bedeutung und im glücklichen Fall eine persönliche Neufassung, ein Zusammenströmen des Vielen ermöglichen.

Eine kleine Übung in Sachen Transparenz und integrales Bewusstsein, in dem auch Anteile unseres archaischen, magischen, mythischen und mentalen Bewusstseins zusammenwachsen.

Freuen würde ich mich über Rückmeldungen und Erfahrungen mit dem vierten Sinnspruch-Gedicht von Lao Tse aus dem Tao De Jing, über Neu-Kompilationen / weitere Versionen.



Es verströmt sich das All aus der ewigen Leere,  
die alles ist – in unendlichen Möglichkeiten.  
Der Ursprung ist gegenwärtig und wirkend in allen Dingen.  
Das Wesen des DAO ist waltend in Milde, nimmt Schärfe  
und alles Unmaß und schafft Harmonie.  
Unergründlich verborgen jetzt – hier,  
schon immer da, und an allem beteiligt und wirkend.

*Andreas W Friedrich*

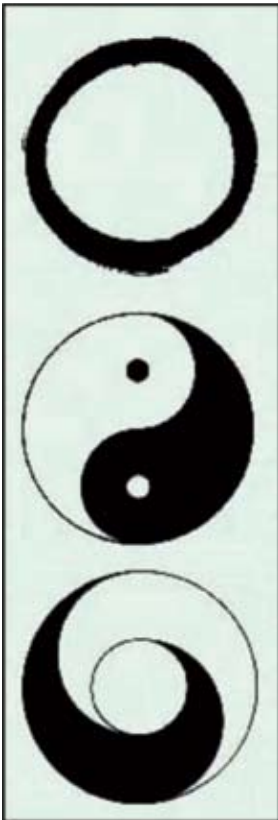
## Das Lied der Erde



**Mother I feel you under my feet – Mother I feel your heart beat  
Mother I feel you under my feet – Mother I feel your heart beat**

**heyja, heyja, heyja, heyja, heyja, hey – yo  
heyja, heyja, heyja, heyja, hey – yo  
heyja, heyja, heyja, heyja, heyja, hey – yo  
heyja, heyja, heyja, heyja, hey – yo**

Chant aus Nordamerika (indianisch)



Die Drei Symbole und das Neun Silben-Mantra:

WuJi DAO – TaiJi DAO – HoTu MEM

Einheit, Harmonie und Dynamik – Eins ist Alles

WuJi DAO

TaiJi DAO

HoTu MEM



## 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 978-3-942830-07-2

1. Auflage 2014

© 2014, Andreas W Friedrich