

Das TaijiDao-System - Hintergründe

Das TaijiDao-System ist ein vollständiges Trainingssystem der inneren Kampf-, Selbstheilungs- und Selbstkultivierungskünste Chinas und beruht auf dem chinesischen Daoismus. Dieses System führt den Übenden auf ganz natürliche Art und Weise zurück zu Gesundheit, Vitalität und innerer Kraft. Es wurde von Meister Shen Xijing begründet.

Es lehrt die praktische Umsetzung wesentlicher Prinzipien der daoistischen Philosophie, wie Yin und Yang, die 5 Wandlungsphasen und die 8 Trigramme in zentralen Bereichen des menschlichen Lebens, wie Lebenspflege, Spiritualität und Selbstverteidigung.

Durch über 35 Jahre der intensiven Forschung konnten durch Meister Shen Xijing viele uralte und in weiten Teilen Chinas schon in Vergessenheit geratene Übungs- und Trainingsmethoden wieder belebt und so vor dem Aussterben bewahrt werden.

Dadurch ist im TaijiDao-System die ganze ursprüngliche Fülle und Tiefe hoch wirksamer traditioneller Übungsmethoden erhalten geblieben.

Das TaijiDao verfügt über Schulungswege mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Diese Wege ergänzen sich hervorragend. So kann Jeder seine Übungen nach seinen unterschiedlichen Bedürfnissen und gesundheitlichen und altersbedingten Voraussetzungen vollziehen und weiter entwickeln.



Diese Trainingsmethode wurde in China lange Zeit nur eingeweihten ausgesuchten Schülern weiter gegeben, so dass dieses nur wenigen Menschen zugänglich war. Durch die systematische Aufbereitung dieses uralten chinesischen Kulturerbes in Form des TaijiDao Systems möchte Meister Shen die über die Jahrtausende gesammelten Schätze der alten Übungstraditionen nun einem möglichst großen Kreis von Menschen zugänglich machen, um sie so auf ihrem Lebensweg zu unterstützen.

Wir alle möchten unser Leben so vollständig wie möglich leben. Deshalb müssen wir lernen, dort zu sein, wo das Leben stattfindet, nämlich genau hier, jetzt.



Was ist Daojia Taiji?

Meister Shen integrierte die Kerngehalte der drei großen inneren Kampfkünste Taiji Quan, Bagua Zhang und XingYi Quan und des daoistischen Qi Gong zu einem vollständigen System, das es dem Übenden gleichermaßen erlaubt, sich körperlich, geistig und energetisch zu entwickeln.



Durch das Üben des Daojia Taiji erlernt man Verständnis für die zentralen Prinzipien der daoistischen Weisheitslehre, wie z.B. Yin und Yang, um dadurch ganz natürlich zur Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Kraft zurück zu finden und unser Leben harmonischer und gelassener gestalten zu können.

Das Training des Daojia Taiji versteht sich sowohl als eigenständiger Übungsweg, als auch als Grundlagenschulung für eine mögliche spätere Praxis der Selbstkultivierung durch das Nei Dan Gong.



Durch seine breit gefächerten Inhalte und die Möglichkeit, individuelle Schwerpunkte zu setzen, ist es für Menschen aller Altersgruppen und Interessenschwerpunkte hervorragend geeignet.

Da jede Kampfkunst auch auf eigene Qi Gong zurückgreift werden im Kern der praktischen Übungen im Qi Gong auch die verschiedenen traditionellen Qi Gong-Übungswege besprochen. Sie ermöglichen es dem Übenden, die inneren Aspekte Geist (Shen), Energie (Qi) und Essenz (Jing) zu erfahren und zu

kultivieren und legen so von innen her eine Grundlage für körperliche und geistige Gesundheit, Weisheit und innere Kraft

Das Taiji befasst sich mit der Yin- und Yang-Theorie. Die besagt: Ist Yin und Yang im Menschen im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Es ist das Gleichgewicht der Gegensätze.

Ein weiterer Punkt ist, dass alles im Leben Wandel ist. So gibt es 5 Wandlungsphasen, die wir auch mit den Jahreszeiten und der Natur vergleichen können.

Dazu gehören die bewusste Führung des Körperzentrums nach dem Taiji-Prinzip, die flexible Gestaltung der Schrittarbeit nach den 5 Wandlungsphasen und die lebendige Arbeit mit Rumpf, Schultern und Armen.

Stehmeditationen, Spezielle Übungen zur Entwicklung der Spiralkräfte, sowie zur Verwirklichung der 13 grundlegenden Energien des Taiji gelehrt.

Sei freundlich zu dir. Dann bist du auch freundlich zu anderen.

Qi Gong

Qi Gong ist ein altes hochwirksames chinesisches Übungssystem, das sich mit dem systematischen Training der Lebensenergie (Qi) befasst.

Durch die Entspannung und der gezielten Einsatz von Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft wird es möglich, die eigene Vitalenergie zu sensibilisieren und sie durch spezielle Übungen zu stärken und zu regulieren. Es wird tiefe innere Ruhe und Gelassenheit gelernt, fördert geistige Entwicklung. Die Übungsmethoden des Qi Gong harmonisiert Körper und Geist, erhöht die Vitalität, stimuliert das Immunsystem und die Selbstheilungskraft und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Im Bereich des gesundheitsorientierten Qi Gong werden unter anderem vollständige Systeme der liegenden, sitzenden und stehenden Meditation, der Atemschulung des Energieleitens sowie der Energie-Aufnahme und -Verdichtung unterrichtet.



Das Leben ist ein Fluss. Wenn du es näher betrachtest, dann wirst du sehen, dass sich alles in jedem Augenblick ändert.

Drukpa Rinpoche