

TAO-CHI



seit 1988

"Wege zum Ziel, für Herz, mit Verstand"

die Schule für Tai-Chi und Kung-Fu, Qi-Gong und Meditation im
Freizeit- und Gewerbepark "die Alte Brotfabrik", Grabenstr. 180
47058 Duisburg-Neudorf-Süd

o www.tao-chi.info o

"Ta Lu"

- das Chinesische Yoga-System -
Atemschule, Energiearbeit und Meditation



samstags von 7:30 bis 9:00 Uhr

der Kursbeitrag pro Termin beträgt 26,- Euro / einmal Probetraining € 8,-
für eingetragene Mitglieder: variiert nach Vertragsmodus

[max. 7 Teilnehmer]

o [teilnehmen ??? : Anmeldungen / weitere Infos über eMail / Tel.](#) o

Was ist Yoga ?

Yoga ist in der westlichen Welt als eine indische philosophische Lehre bekannt, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst.

Der Begriff Yoga (von yuga „Joch“, yuj für: „anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren“) kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Bindung“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration, bzw. Einswerdung verstanden werden.

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie.

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis.

In Westeuropa und Nordamerika denkt man bei dem Begriff Yoga oft nur an körperliche Übungen, die sogenannten Asanas. Meditativ ausgerichtete Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere Richtungen legen mehr Wert auf körperliche Übungen, Positionen [Asanas] und Atemübungen [Pranayama], einige Richtungen betonen die Askese.



Seminar-Leiter Horst T. Kuhl, 7. Toan ROC, eine Auswahl an Grund-Übungen [Asanas]

Die philosophischen Grundlagen des Yoga wurden vor allem von [Patanjali](#) im Yoga-Sutra formuliert, auch die [Bhagavad Gita](#) und die [Upanishaden](#) informieren über Yoga. Da jeder Weg zur Erkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, gibt es im Indischen zahlreiche Namen für die verschiedenen Yoga-Wege, die den jeweiligen Veranlagungen der nach Erkenntnis Strebenden angepasst sind.



Tao-Lu Yoga - seine Wurzeln und sein Stellenwert in den Künsten

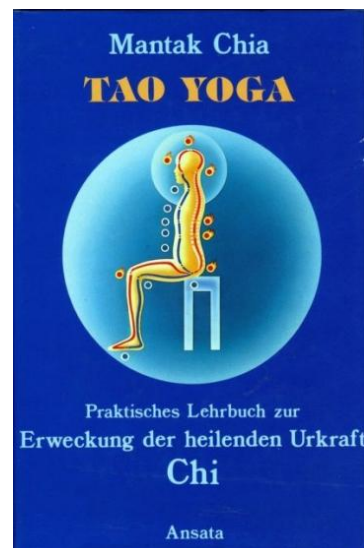
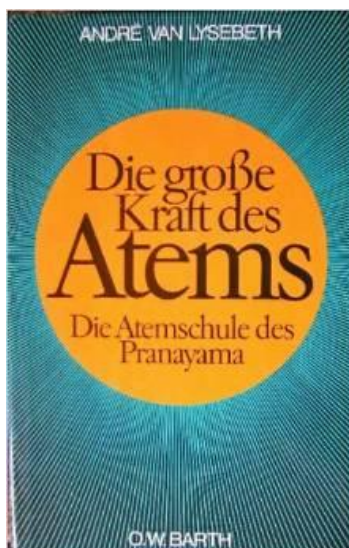
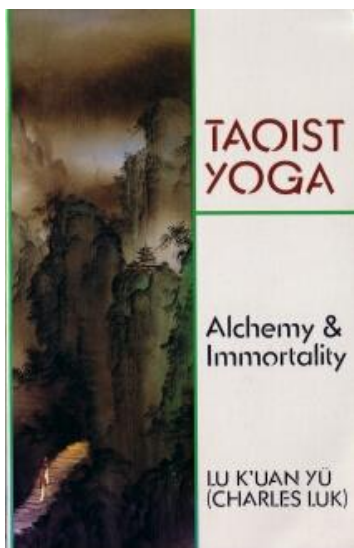
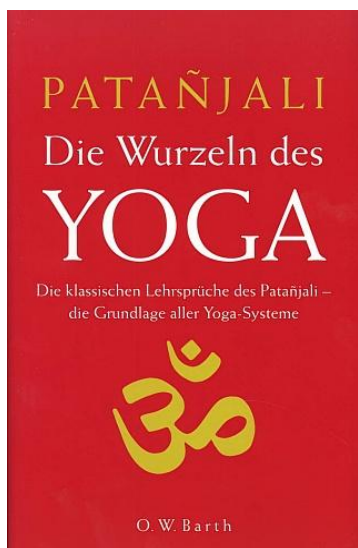
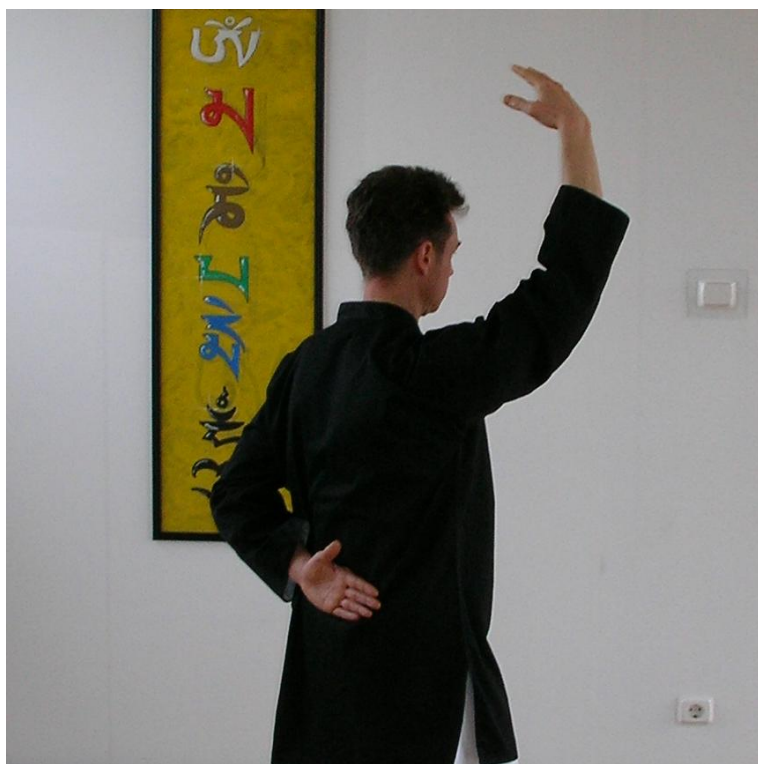
In den Jahren 1972 bis 1984 unterwies Prof. Chen-Tao-Tze uns, die Mitgliedern der ersten Shaolin-Gruppe im Rahmen des Unterrichtes der Chan Shaolim Si Universität BRD in die traditionellen äußern und inneren Kampfkünste (Kung-Fu und Tai-Chi), Meditation und Philosophie.

Die Übungsmethoden des Shaolin Kung-Fu gehen auf den indischen Mönch Dharuma, besser bekannt unter dem Namen Boddhidharma zurück. Er gilt als Gründer der Shaolin Tempel Disziplinen. Sein Verdienst ist es, das Yoga-System aus Indien nach China gebracht zu haben, in das Honan-Kloster

Sein eigentlicher Auftrag war es, den Buddhismus und dessen Philosophie nach China zu bringen. Er soll in einer Höhle nahe des Klosters 9 Jahre meditiert haben, und deshalb findet sich auch dort die Wiege des Zen- oder Ch'an-Buddhismus, als dessen erster Patriarch Boddhidharma angesehen wird.

In den kriegerischen Zeiten des Alten Chinas galten Klöster als "Heiliger Boden", wo nicht nur Mönche durch Meditation Erleuchtung suchten, sondern sich auch Aristokraten und Philosophen, Kriegsherren und Soldaten zurückzogen, um dort zu Ruhe und Besinnung zu kommen. Taoistische und Buddhistische Klöster waren in China traditionell Orte, an denen Wissen gesammelt und ausgetauscht wurde; neben wissenschaftlichen und philosophischen Betrachtungen existierte dort eine Vielzahl an praktischen Wegen der Selbstkultivierung, aus denen heute die verschiedenen Übungs-Systeme des Qigong und Tai-Chi, der Kung-Fu und der Meditation gewachsen sind.

Boddhidharma entwickelte die 18 Faustmethoden auf der Grundlage der Pranayama-Atmung zur Verbesserung des Qi-Levels der Mönche, die bei der Meditation oft eingeschlafen sind, und er hinterließ zwei weitere für Qigong-Enthusiasten bedeutsame Werke: das "I Chin Chin" („Der Klassiker über die Muskel- und Sehnenerneuerung"), unseren Kung-Fu Mitgliedern bekannt durch das Training der 40 Freihandübungen, und den „Klassiker über die Reinigung und Regeneration von Gehirn- und Knochenmark" ("Xi Sui Jing").



Literatur, zum Thema Yoga & Atemschule

“Ta Lu” (übersetzt mit "das Große Zurückwerfen"), ist ein Chinesisches Yoga-System aus dem Lehrsystem des “Ch’an Shaolim-Si Tao”. Es wurde in den späten 70er und frühen 80er Jahre von Prof. Chen-Tao-Tze im Rahmen der Schulung der CS-Universität der ersten Shaolin-Gruppe in Mönchengladbach unterrichtet. Es besteht rein formal aus Bewegungs- und Atemübungen in wechselnden Positionen (Asanas).

Dank der ausgefeilten Konzentrations- und Trainings-Methoden Boddhidharmas in der Verbindung mit den Meditationstechniken, erstarkten die Mönche, verbesserten ihre Kondition und konnten sich auf ihren Wanderungen gegen Räuber und wilde Tiere wehren. Letztendlich erlangten die Mönche des Shaolin durch die von Boddhidharma initiierten Übungs-Disziplinen ihren legendären Ruf als schier unbesiegbare Kämpfer. Atemschule [Pranayama] wird nicht nur in der Ausbildung des Kung-Fu des Ch’an Shaolim-Si als essenziell bewertet, sondern gilt in allen östlichen Künsten als wesentliche Grundlage aller Schulungs-Wege der Selbst-Kultivierung und Selbstvervollkommnung.



Atemschule als essenzieller Bestandteil östlicher Kultivierungs-Weg

Bei nahezu allen physiologischen und psychologischen Vorgängen spielt die Atmung eine entscheidende Rolle. Über ein gezieltes Training, das zu einer Verbesserung des Atemverhaltens führt, können, das haben auch die im Westen seit dem 20. Jahrhundert durchgeführten wissenschaftlichen [Studien der Erforschung des Yoga](#) aufgezeigt, tiefgreifende positive Wirkungen auf Körper, Geist und Psyche erzielt werden.

Die im Zusammenhang mit dem “Ta-Lu” trainierten Atemhalte-Techniken stellen vor diesem Hintergrund sowohl eine effektive Methode zur Erhaltung des psychophysischen Gleichgewichtes bereit und leisten wertvolle Beiträge beim Aufbau von soliden Grundlagen für den Fortschritt auf dem Weg zur Inneren Kraft, sei es für das Training des Kung-Fu und des Tai-Chi, fürs Qigong und die Praxis der Meditation.

Als wertvolle Ergänzung eröffnen die einzelnen Übungsroutrinen dieses Systems sowohl den Anfängern wie auch den Fortgeschrittenen und Enthusiasten der Inneren und Äußerer Künste einige zielführende Einsichten darüber, wie es weitergehen kann auf ihrem Weg der Ausgestaltung der Inneren Arbeit. Insbesondere eben durch den Fokus auf die Techniken der Atem-Schulung bietet das Ta-Lu Yoga-System hoch wirkungsvolle Methoden an, wie sie für das Praktizieren auf den fortgeschrittenen Stufen der Selbst-Kultivierung von essenzieller Bedeutung sind.



Pranayama, Atem-Schule
Tao-Chi Camp an der Dordogne 1988