

Taijiquan und Achtsamkeit

Von Dominic Schafflinger

Im Taijiquan richten wir unsere Aufmerksamkeit vorwiegend auf unseren Körper und entwickeln eine immer feinere Wahrnehmung für innere Prozesse und Zusammenhänge. Achtsamkeitstraining schließt darüber hinaus Gefühle und Gedanken ein, die gerade jetzt in uns aktiv sind. Bei der sogenannten Mindful Self Compassion geht es dabei neben Achtsamkeit auch um Mitmenschlichkeit und Selbstfreundlichkeit. Dominic Schafflinger sieht in der Integration dieser Aspekte in den Taijiquan-Unterricht die Chance, sich selbst noch umfassender im Taiji-Üben wiederzufinden und auszudrücken. Nicht-Urteilen, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, nichts Erzwingen gehören zu einer Haltung, mit der wir auch unsere inneren Dämonen annehmen können.

ABSTRACT

Taijiquan and mindfulness By Dominic Schafflinger

In Taijiquan we direct our mindfulness chiefly towards our body, in this way developing an increasingly fine perception for inner processes and connections. In addition to this, mindfulness training includes feelings and thoughts that are active in us at that moment. The process of Mindful Self Compassion involves not only mindfulness but also compassion for others and kindness towards oneself. Dominic Schafflinger sees the integration of these aspects in Taijiquan teaching as an opportunity to discover oneself and to express oneself even more completely in the practice of Taijiquan. A non-judgemental mindset, patience, beginner's mind, trust and refraining from forcing things: all these belong to an attitude that lets us accept our inner demons, too.

Kommen wir in unser regelmäßiges Taijiquan-Training, so nehmen wir uns normalerweise vor, dass alle unsere kleinen und großen Probleme vor der Tür zurückbleiben und wir uns ganz und gar auf die Praxis des Taijiquan konzentrieren. Das gilt für alle Arten des körperlichen Trainings oder der geistigen Weiterbildung. Hier ist ein Raum, in dem wir eine Unterbrechung unserer alltäglichen Herausforderungen finden, um uns dem Wahren, Schönen und Guten zu widmen. Meist geht es uns besser danach und Probleme verlieren an Bedeutung. Immer wieder ist es aber auch so, dass zu große Probleme wie finanzielle Sorgen, familiäre Spannungen, Krankheiten oder andere belastende Faktoren emotional

so einschneidend sind, dass es fast unmöglich wird, diese im Training auszuklammern, ja oft schon dort überhaupt zu erscheinen.

In der Verbindung von modernem Achtsamkeitstraining und Taijiquan liegen Chancen, mit einem neuen Verständnis auf gerade diese Vorgänge zu blicken und die persönliche Situation von Trainierenden nicht in der Umkleidekabine zurückzulassen, sondern Emotionen, persönliche Erlebnisse oder gravierende Umwälzungen im Leben aktiv Teil des Trainings werden zu lassen.

Als ich vor einigen Jahren mein Tätigkeitsfeld von Kampfkunst und Selbstverteidigung hin zu modernem Achtsamkeitstraining erweiterte, wurde mir schnell bewusst, dass

sich beide wunderbar ergänzen. Ich benutze meine Körperwahrnehmung im Taijiquan, um bewusst im Hier und Jetzt zu sein, und mein Achtsamkeitstraining, um noch besser in meinen Körper zu spüren. Meditation in Bewegung ist auch Meditation, beides verstärkt sich gegenseitig.

Doch so wie Taijiquan mehr als nur Form, Stehende Säule und Push Hands ist, so ist Achtsamkeit wesentlich mehr als nur auf einem Kissen zu sitzen. Ich stelle hier keine bestimmten Techniken vor – Taijiquan ist als Methode perfekt –, ich mache nur auf einige Aspekte aufmerksam, die vielleicht den Unterricht oder das eigene Training bereichern können, um noch tiefer, vielleicht nicht ins Taijiquan, aber auf jeden Fall zu sich selbst zu kommen. Somit sind die folgenden Zeilen nicht als Kritik an unserem schönen System gedacht, sondern als Denkanstoß, vielleicht noch den einen oder anderen Aspekt mehr oder gar ganz neu zu betonen.

Taijiquan ist doch schon pure Achtsamkeit!

Viele Leser werden jetzt innerlich aufschreien: »Taijiquan ist doch Achtsamkeitstraining in Reinform!« Und ich möchte gleich vorwegnehmen: Ja und Nein! Einerseits schult Taijiquan immens unsere Konzentration und unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper. Wir lernen mit der Zeit unsere Aufmerksamkeit in kleinste Körperregionen zu schicken und viel mehr in unseren Körper zu fühlen, gleichzeitig tritt mit dieser Fokussierung auf den Körper und der Bewegung im Hier und Jetzt auch eine Veränderung des Gehirns ein. Wir gehen unseren Geist sozusagen vom Körper her an. Wird unser Körper ruhig und löst sich, können sich auch geistige Blockaden leichter lösen und wir entspannen mental. Wer Vertrauen in seinen Körper hat, gewinnt Vertrauen in sich selbst. Wer es schafft, sich 20 bis 40 Minuten auf eine Form zu konzentrieren, ist auch im Leben fokussierter, das zeigen auch Studien auf dem Gebiet. Doch was ist mit unseren Emotionen, geistigen Blockaden und Ängsten? Wir gehen diese im Training oft nur indirekt an, eben mit dem Körper als Brücke. Das ist schon mal ein ausgezeichneter Startpunkt und mit viel Praxis gehen diese Techniken auch durchaus tiefer und konfrontieren uns mit unserem Unterbewusstsein.

Nach Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der modernen Achtsamkeitstheorie, lautet die opera-

tive Definition von Achtsamkeit: »Achtsamkeit ist das absichtliche Gewahrsein im gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen.« Es geht also um die Wahrnehmung des jetzigen Momentes, denn nur in diesem Moment sind wir wirklich lebendig. Die Vergangenheit, die uns so oft in unseren Erinnerungen beschäftigt, können wir nicht mehr erleben, sie existiert nur in unserem Kopf. Wir können nicht sicher sein, ob wir sie objektiv bewerten, noch weniger können wir sie verändern. Das Gleiche trifft auf die Zukunft zu, niemand weiß, ob die Pläne, die wir schmieden, wirklich eintreffen werden oder nur Tagträumereien bleiben. So bleibt uns nur der jetzige Moment, den es wirklich zu erleben gilt.



Mit der Zeit und dank der Hilfe von sehr guten Lehrern durfte ich aber entdecken, dass Achtsamkeit wesentlich mehr ist, als nur Stille im gegenwärtigen Moment zu finden. Achtsamkeit ist oft überhaupt nicht still, oft ist es eine Achterbahnfahrt der Gefühle, oft ist es das Wirbeln von Gedanken, das sich nicht beruhigen lässt, wie sehr man sich auch bemüht. Langsam dämmert mir, dass ich diesen Gemütszuständen auch in meiner Taiji-Praxis mehr Respekt zollen sollte, dass diese Emotionen auch dort Platz haben, ja Platz haben müssen, will mein Taijiquan mehr als nur Sport oder Bewegung sein, die ich zu festgelegter Zeit an festgelegtem Ort ausübe.

Dieser Moment in mir ...

Der erste Schritt besteht also darin, sich bewusst zu werden, was gerade in diesem Moment eigentlich da ist. Wie geht es meinem

站 桩

Zhanzhuang

Das Formentraining bringt unseren Geist über die Brücke des Körpers ins Hier und Jetzt.
Fotos: Theresa Hofmüller/
www.theresart.at

Körper heute, welche Gedanken treiben mich um und welche Emotionen drängen an die Oberfläche? Für all diese Fragen eignet sich ruhiges Stehen mehr als gut. Übungen wie die »Stehende Säule«, die Vorbereitungsstellung der Form oder einfach nur stilles Stehen mit geschlossenen Augen. In der Stille werde ich mir über mich selbst bewusst. Habe ich meinen Körper eingerichtet und durchgelöst, entsteht normalerweise vieles, das wir dann in der Stehenden Säule aber meist wegschieben – Gedanken wieder zurück zum Atem, Struktur wieder und wieder korrigieren ...

Wir können uns aber auch die Frage stellen, was eigentlich unser Unterbewusstsein gerade in der Nicht-Bewegung ausdrücken möch-



Durch Anwendungstraining werden unsere Handlungsfähigkeit und Geistesruhe nicht nur für körperliche Konfliktsituationen geschult.

te, in der völligen Abwesenheit von Ablenkungen. So kann die erste Frage lauten: Wie fühlt sich mein Körper an? Ist da Unwohlsein oder Wohlsein, gibt es Teile, die schmerzen? Möchte mein Körper mehr Anstrengung und tieferes Stehen oder möchte er lieber entspannen? Was ist mit meinen Gedanken? Brenne ich darauf, etwas im Training zu leisten, bin ich offen und frei zu lernen oder suche ich nur Bestätigung? Sind da Gedanken, die immer wieder aufpoppen und mich vom Training wegbringen? Welche Gedanken sind jetzt gerade dominierend? Wie sieht es mit meinen Emotionen aus? Ist da Schmerz, Wut, Angst, Trauer oder nur die Freude am Üben? Was löst diese gerade im Moment aus, welche Bilder kommen hoch? Und zu guter Letzt, wie hoch ist mein Energielevel im Moment?

Aus dieser Gesamtschau heraus kann sich schon gut zeigen, was gerade jetzt im Training am meisten gebraucht wird. Ganz so wie in der großen Lehrrede von den Grundlagen der

Achtsamkeit, dem Maha-Sattipatthana-Sutra, beschrieben: »Wenn da der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: ›Ein freudiges Gefühl empfinde ich‹; wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: ›Ein leidiges Gefühl empfinde ich‹; wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: ›Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich‹.« (http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_10.html)

Soll mein Taijiquan wirklich mein Leben durchdringen und alles Taiji-Prinzip sein, müssen auch meine wallenden Gefühle dort Platz haben, und zwar nicht nur als Feinde und Störenfriede, sondern, freundlich angenommen, einfach als Teil von mir selbst, ganz und gar zu mir gehörend.

»Den Dämonen Nahrung geben« – so bezeichnet die buddhistische Lehrerin Tsültrim Allione im gleichnamigen Buch (Arkana 2009) den Prozess, auch negative Emotionen freundlich anzunehmen. Dadurch verlieren diese langsam an Raum in uns und es fällt leichter, ihre Botschaft zu verstehen. Was Tsültrim Allione aus dem tantrischen Buddhismus entnahm, ist den Techniken der Mindful Self Compassion (MSC) sehr ähnlich. MSC wurde von Christopher Germer und Kristin Neff maßgeblich entwickelt und besteht aus drei Säulen, die auch für das Taijiquan nicht unerheblich sind und aktiv seelische Belastungen und Verletzungen zu lindern vermögen:

- **Achtsamkeit** erlaubt uns zu spüren, dass es uns nicht gut geht, und wir bekommen somit die Möglichkeit, uns unseren schmerzhaften Gefühlen zuzuwenden. Allerdings beinhaltet Achtsamkeit auch, dass wir von diesen Gefühlen nicht mitgerissen werden. Dies wahrzunehmen und negative Emotionen auch im Training zuzulassen, ist für mich eine unheimlich befreiende Erfahrung, da ich nicht mehr gezwungen bin, mich ins Training aufzuraffen und meine Sorgen wegzupacken. Nein, das Training wird zur Einladung, alles mitzubringen, um damit zu arbeiten – natürlich nur, wenn man will. Im Gruppenunterricht braucht man hier einen offenen, einfühlsamen Lehrer, der den Raum für genau diese Bedürfnisse öffnet, denn von selbst passiert dies nicht. Was uns zur Mitmenschlichkeit bringt.

- Der erste Schritt der **Mitmenschlichkeit** ist sich zu vergegenwärtigen, dass jeder leidet und dass Leiden normal ist. Dies drückte schon Buddha vor 2500 Jahren aus, als er die erste Edle Wahrheit formulierte: »Leben ist mit Leid verbunden, dem kann niemand entrinnen.«

In belastenden Situationen fragen wir uns oft, »Warum passiert mir das? Warum habe gerade ich das verdient?« Und vergessen dabei, dass es unglaublich vielen Menschen gerade jetzt ganz ähnlich geht und die meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben ähnliche Gefühle durchmachen. Das Gefühl, nicht allein zu sein, gibt Kraft.

Und hier kommt wieder die Trainingsgruppe ins Spiel. Wenn es dort Raum gibt für Wut, Trauer, Angst, Verzweiflung, dann kann man seine Sorgen auch teilen, in dem Maß, das man gerade braucht. Wenn es Verständnis gibt, dann schwindet das Gefühl des Alleinseins und das Motto des ersten Taijiquan-Familycamps der WCTAG bewahrheitet sich: »You never train alone«. Was zum dritten Aspekt führt.

- **Selbstfreundlichkeit:** Durch diese Grundeinstellung und das passende Trainingsumfeld ist es möglich, dass sich der Betroffene nicht fürs Training verbiegen muss, er muss sich nicht durchbeißen, um im Training nicht aus der Reihe zu tanzen, sondern kann sich nehmen, was er selbst gerade braucht, was ihn tröstet und beruhigt. Dies ist vielleicht einfach mal nur dasitzen und zuschauen, vielleicht ganz für sich allein, ganz ohne Korrekturen eine Form zu laufen, vielleicht aber auch Aggressionsabbau durch anstrengende Waffenformen oder die Kanonenfaustform. Vielleicht braucht man ganz einfach die Berührung aus den PartnerROUTINEN.

Ein Unterrichtssetting zu schaffen, in dem diese Freiheiten gedeihen können, ohne die Gruppe zu überfordern, ist eine der größten Leistungen, die ein Lehrer im Unterricht vollbringen kann. Wenn wir die Dämonen, die uns oft verfolgen, zulassen und einladen, auch in unserem Training bei uns zu sein, dann finden wir genau die Stärkung, die wir so dringend brauchen, durch Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und die Zuwendung der Trainingsgruppe.

Haltungsaspekte und Prinzipien

In unserer regelmäßigen Taijiquan-Praxis sind wir immer mit dessen Prinzipien konfrontiert, sie bilden die Grundlage jeder Bewegung, jeder Technik. Hinzu kommt traditionell auch ein Set an Haltungsaspekten. Diese bestehen nach Werner Lind aus »praktischen Anleitungen zur Übung der rechten Haltung. Sie schafft die Verbindung zwischen der Philosophie des

Weges (Dao, Do) und der formalen Technik und gewährleistet, daß die Erkenntnisse über den Weg nicht im Intellekt verhaftet bleiben, sondern in der Haltung Inhalt gewinnen.« (Werner Lind: Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste, O. W. Barth 2004)

Diese Verbindung fehlt nach meiner eigenen Erfahrung heute in vielen Trainingsgruppen und doch, oder gerade deshalb wären die traditionellen Haltungsaspekte im Taijiquan einen eigenen Artikel wert. Im Anschluss möchte ich aber eine moderne, achtsame Version von Haltungsaspekten anbieten, die bewusst im Training aufgegriffen werden können, als Brücke zwischen Philosophie und Technik und als praktisches Tool, das im Form- und Partner-



training körperlich erlebbar ist und direkt in den Alltag übertragen werden kann.

Nicht Urteilen: Mit jeder Bewertung, die wir vornehmen, wird der Moment in seinem So-Sein verzerrt, indem wir unsere guten oder schlechten Erfahrungen in ihn hineinlegen. Gelingt es uns aber, eine neutrale Position einzunehmen und Urteile und Reaktionen mit Abstand zu betrachten, dann entsteht eine offene Haltung, die uns sehen lässt, was gerade ist. Nicht urteilen bedeutet *nicht*, dass der Lehrer keine Korrekturen mehr vornimmt, sondern dass er das Fortschreiten, egal wie schnell oder langsam es ist, nicht beurteilt, dass er immer sein Bestes gibt, sein Wissen zu vermitteln, ohne Vorannahmen darüber zu haben, wie dieses Wissen angenommen wird.

Beim Üben bedeutet es, sich selbst beim Training nicht unter Druck zu setzen und nicht über andere zu urteilen. Im Alltag kann uns diese Haltung viele unnötige Konflikte ersparen.

Waffentraining mit Partner*in zeigt am klarsten die Wichtigkeit der Haltungsaspekte und des natürlichen »Im-Hier-und-Jetzt-Seins«.

Ohne **Geduld** kann man Taijiquan nur schwer erlernen und die Meisterschaft ist ohne sie unerreichbar. Dieser Haltungsaspekt ist es, der uns im Taijiquan am meisten begegnet. Es ist eine Haltung von Langmut, die uns in einen stressfreien Zustand versetzt. Achten wir darauf, dass wir sie aus jedem Training mit in den Alltag nehmen.

Der Anfängergeist ist die Erkenntnis, dass sich die Dinge niemals wiederholen, sondern immer neu und im jeweiligen Moment entwickeln. Der Anfängergeist ist jene Spontanität, die sich im Zen-Buddhismus innerhalb der Satori, der Erleuchtung, in ihrer Perfektion zeigt. So ist auch die Form, die wir laufen, niemals dieselbe. Jede Bewegung, tausendmal geübt,



Durch tiefgehende Haltungskorrekturen können ungeahnte Gefühle hochkommen, mit denen wir uns dann auseinandersetzen können.

ist immer wieder neu und wartet darauf, von uns entdeckt zu werden. Es ist aber auch die Erkenntnis, dass jeder neue Tag oder auch Menschen, geliebt oder gehasst, immer wieder Überraschungen für uns bereithalten. Der Anfängergeist lässt uns den Zauber erleben, den ein kleines Kind jeden Tag aufs Neue spürt.

Vertrauen bedeutet nicht nur Vertrauen in den eigenen Lehrer, sondern viel mehr auch ein Urvertrauen in die Welt zu entwickeln und seiner eigenen Stimme und Autorität zu vertrauen. Die Kampfkunstaspekte des Taijiquan können uns dieses Vertrauen schenken; denn das Wissen, in einer körperlichen Auseinandersetzung nicht wehrlos dazustehen, sondern bewusst und aktiv damit umzugehen, gibt uns die Kraft, auch in anderen kritischen Situationen nicht in Panik zu verfallen, sondern besonnen und sicher zu handeln. Warum? Je mehr ich meinen eigenen Fähigkeiten vertraue, desto mehr kann ich auch meinen

Mitmenschen, den mich umgebenden Systemen und Institutionen vertrauen, denn ich weiß, dass ich nicht machtlos bin. Vertrauen in sich selbst ist der Kern jeder Selbstermächtigung.

Nichts zu erzwingen und **Loslassen** ähneln sich sehr. Beide entsprechen dem daoistischen Wuwei-Prinzip: *»Ich tue nichts und doch wird alles getan.«* Es fällt uns oft schwer, dies zu verstehen, außer wir sind gerade so im Flow, dass es sich von selbst erklärt. Mit diesen Haltungsaspekten (nichts erzwingen und loslassen) wird Wuwei auch für Beginner gleich ganz klar. Zuallererst, sich so sein lassen, wie man ist. Die erste Erkenntnis ist, ich bin okay so, wie ich bin, ich muss nicht anders werden.

Beinahe alles, was wir heute tun, ist zielgerichtet und zweckorientiert und gerade mit diesen Haltungsaspekten können wir viele Dinge loslassen, die eigentlich gar nicht so wichtig sind, aber uns oft unendlich beschäftigen, weil wir uns einreden, sie dienen einem wichtigen Zweck.

Im Taijiquan ist dies eine der schwierigsten Übungen. Wie in der Stehenden Säule loslassen, wo es doch so anstrengend ist? Wie soll man in der Form loslassen, wenn es doch genau so gemacht gehört, wie der Lehrer/Meister es vorzeigt. Erst wenn wir es schaffen, uns von dem Hang nach Perfektion zu verabschieden, können wir in der Form wirklich uns selbst ausdrücken und uns selbst dort finden, wo wir gerade sind. Hier schließt sich der Kreis zum Selbstmitgefühl und wir müssen uns nicht mehr verbiegen, sondern können die Form mit uns selbst ausfüllen. Denn im Endeffekt ist jede Bewegung in ihr ein tiefer Ausdruck unseres Selbst.

Machen wir Lehrende uns aber nichts vor, den Fokus auf diese Qualitäten zu legen ist nicht einfach, es gibt so viel an Bewegungskorrektur, so viel an Taijiquan-Philosophie und so viel an Wissen über Taijiquan selbst, das wir im Unterricht weitergeben möchten. Für mich ist eine Einheit niemals genug, es sprudelt förmlich aus mir heraus und ich muss mich zurücknehmen, um nicht zu überfordern. Es ist schwer, dazwischen noch Zeit für andere Aspekte zu finden, aber das ist nun mal auch unser Weg als Lehrer, unsere Aufgabe.

Wollen wir wirklich erfolgreich sein in einer Zeit, in der die Menschen so sehr mit sich selbst, ihrem Erfolg und dem Verdrängen von aktuellen Zukunftsängsten beschäftigt sind, – ich nehme mich hier nicht aus – benötigen wir alle diese Hilfsmittel viel dringender als

beispielsweise ein tiefes Wissen über die Geschichte des Taijiquan oder die genauen Namen jeder einzelnen Bewegung.

Ein moderner Ansatz

Während das Taijiquan in den Neurowissenschaften und der Gesundheitsforschung im Allgemeinen noch immer zu wenig untersucht ist, haben uns genau diesen Faktor andere verwandte traditionelle Systeme wie Yoga oder stille Meditation (meist buddhistischen Ursprungs) voraus. An der Forschungslage können wir nichts ändern, aber wir können beginnen, diese Erkenntnisse in unser Training und/oder unseren Unterricht mit einfließen zu lassen. Wir wissen, dass Achtsamkeitspraxis zu einer höheren Resilienz führt, die Empathiefähigkeit stärkt sowie Stress reduziert, Jon Kabat-Zinn bewies das schon in den 70er Jahren eindrücklich mit der Erforschung seines Mindfulness based Stress Reduction Programms (MBSR). Kristin Neff und Chris Germer konnten eindrucksvoll in Studien nachweisen, dass Mindful Self Compassion glücklicher macht, Angstzustände und Depressionen lindert und sogar dabei helfen kann, gesündere Lebensgewohnheiten zu entwickeln.

Neurologisch betrachtet, verringern sich die neuronalen Netzwerke innerhalb der Amygdala, die für Angst und Wut zuständig sind, und die Gehirnaktivität im Neokortex nimmt

zu. Das ist der Bereich, der für unsere rationalen Entscheidungen zuständig ist. Auch die Inselrinde wird durch Achtsamkeitstraining vermehrt angeregt, das ist der Bereich, in dem unser Mitgefühl sitzt. Dieses Wissen aus der Achtsamkeits- und Mitgefühlforschung können wir benutzen, um uns noch klarer zu machen, welche Auswirkungen Taijiquan wirklich auf unser emotionales Wohlbefinden haben kann.

Die Integration von Aspekten der Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis kann unser Taijiquan noch ganzheitlicher werden lassen. Vor allem ist es eine Einladung dazu, sich selbst seiner Blockaden und Emotionen bewusst zu werden, die wir alle mit ins Training bringen, und diese bestenfalls sogar zu hinterfragen. Auf jeden Fall hilft es uns, das Training mehr zu einem Ausdruck unserer selbst zu gestalten, indem die Frage »Was brauche ich gerade wirklich?« mehr Raum gewinnt als nur die Perfektionierung einer tradierten Bewegungsabfolge. Das Ziel der Kampfkunst sind nämlich immer wir selbst:

»Letztendlich bedeutet Kungfu für mich, sich selbst auszudrücken. Das ist aber das Schwierigste von allem. Es ist einfach, nur eine Show abzuliefern und sich selbst zu inszenieren oder ein paar spektakuläre Moves zu zeigen. Aber sich selbst offen und ehrlich auszudrücken, das, mein Freund, ist wirklich nur schwer zu meistern.« Bruce Lee (Interview on Pierre Burton Show, 1971, Min. 12, www.youtube.com/watch?v=uk1lzkH-e4U)



Dominic Schafflinger,
Jg. 1982, ist Trainer für Kampfkunst, Selbstbehauptung und Achtsamkeit, Autor und Journalist. Er ist WCTAG-Lehrkraft, Seminarleiter und Vorsitzender der Chinese Martial Arts Union Salzburg.
www.daoconcepts.at
www.chinese-martial-arts.at

T A I J I
S C H U L E



**Taiji in der Zheng Manqing-Tradition
nach Meister Huang Xingxian
und Patrick Kelly**

Fortlaufende Kurse in Wien

**Internationale Trainings,
Workshops und Seminare**

www.taiji-schule.at

