

ACCENT

Zeitung der **SGQT**

Nr.2 / 2010

Journal de l'**ASQT**



Qi

Editorial

Drei Jahre sind verflossen, seit wir die letzte, oder besser gesagt, die erste Ausgabe von ACCENT lesen durften. Das ist eine lange Zeit – es ist genau der Zeitraum, den neue Taijiquan- oder Qigongspieler benötigen, um sich vom Anfänger bis zum Kursleiter zu entwickeln.

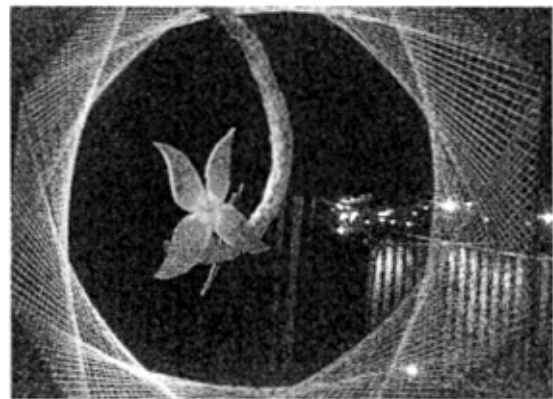
ACCENT ist in den Kinderschuhen stecken geblieben, weil keine Übungsgruppe das Kind an der Hand nehmen wollte. Die Idee, zwischen uns Verbandsmitgliedern eine engere Verbundenheit und gegenseitigen Einblick in unsere Übungsphilosophie aufzubauen, bleibt aber aktuell. Um den Arbeitsaufwand der Kreation dieses Journals unter unserer anwachsenden Mitgliedschaft aufzuteilen, haben wir das Konzept etwas abgeändert.

Voraussichtlich wird in Zukunft ACCENT nicht eine einzelne Schule und deren Übungsart und Philosophie vorstellen, sondern als Sammelband die Vielfalt von Erfahrungen unserer Mitglieder zeigen. Durch ACCENT können wir uns naheliegende Themen aufgreifen und sie als Inspiration für unsere eigenen Kurse austauschen.

Wie schon gesagt, das Kind ist noch klein und die Entwicklung hängt von uns allen ab.

Das Thema « Qi » dieser neuen Ausgabe steht im Zentrum unserer Kunst. Jürg Schmid hat in seinem Editorial der ersten Ausgabe folgenden Paragraph geschrieben :

« Versuchen wir nicht das Qi zu führen ? Versuchen wir nicht Geist und Körper in Einklang zu bringen ? Versuchen wir nicht das Materielle mit dem nicht Fassbaren zu verbinden ? » (Auszug aus ACCENT 1, Editorial).



Editorial

Il y a déjà trois ans que nous avons pris connaissance de la dernière – c'est-à-dire de la première - édition du journal ACCENT. Bien du temps a passé – temps dont ont besoin les nouveaux adeptes du Taijiquan ou Qigong pour devenir instructeur des cours.

ACCENT est resté aux premiers balbutiements car aucun groupe d'entraînement n'a pu le prendre par la main. Mais l'idée de créer entre tous les membres de l'association un lien plus étroit et de permettre un aperçu de nos philosophies d'entraînement entre écoles est toujours actuelle. Afin de repartir la charge de travail que crée ce journal parmi le nombre toujours plus grand de membres, nous avons quelque peu changé le concept.

Dans le futur il est possible qu'ACCENT ne présente plus une école, méthode ou philosophie particulières, mais offrira en tant qu'association collective la multitude d'expériences de nos membres. A travers ACCENT nous pouvons saisir des sujets actuels, les partager et les utiliser en tant qu'inspiration dans nos propres cours. Comme déjà dit, l'enfant est encore à ses balbutiements et son développement dépend de nous tous.

Le sujet "Qi" de cette nouvelle édition se trouve au centre de notre art. Jürg Schmid a écrit dans son éditorial du premier numéro les paragraphes suivants: N'essayons-nous pas de guider le Qi? N'essayons-nous pas d'harmoniser l'âme et le corps? N'essayons-nous pas de lier le matériel et l'abstrait? (Extrait de ACCENT No 1, éditorial)

- C In unseren Kursen gehen wir mit dem Wort « Qi » um, als ob es « Brot » oder « Käse » wäre ; als ob es selbstverständlich wäre, dass wir alle genau wüssten, was damit gemeint sei ! Wir führen unsere Schüler mit Selbstverständlichkeit in das Qi- Konzept ein, obwohl es in unserer westlichen Gesellschaft absolut abstrakt ist. Sowohl auf philosophischer wie auch auf materieller Ebene ist es unerklärbar. Es ist eine Herausforderung, etwas ganz Persönliches über « Qi » zu schreiben, ohne dabei dieses oder jenes Buch zu zitieren.
- C Es ist meine persönliche Meinung, dass das, was wir bloss von alten (oder neuen) Meistern wiederholen nicht genügt für den Taijiquan- und Qigong-Unterricht, solange wir es nicht in uns selber wiederentdeckt haben. Was wir von alten Schriften und Aussagen lernen, darf bloss Anregung zur Selbsterfahrung sein und nicht Ziel an sich. Als Lehrer von Taijiquan und Qigong dürfen wir nicht bloss, sondern wir MUESSEN uns tiefgründig und ganz persönlich mit unserem Lehrstoff auseinandersetzen.

Auf das Rundschreiben mit der Aufmunterung zum Beitrag zu ACCENT an unsere Mitglieder haben wir folgendes Mail erhalten: « Nein, an solchen Schriften, denen es an Gehalt mangelt, bin ich definitiv nicht interessiert. Da gibt es schon viel zu viel, was einem immer vor die Nase geknallt wird. »

- C Es stimmt, es gibt schon viel zu viel – jedoch viel zu wenig, was uns wirklich aufwühlt und zur Ueberlegung anregt. Als Verband für die Taijiquan- und Qigong-Lehrtätigkeit dürfen wir uns erlauben, unsere Mitglieder anzuregen, ihre Tätigkeit immer wieder ehrlich zu überprüfen. Denn eigenes Engagement und Entwicklung gibt das Selbstvertrauen die Kurs-Mitglieder auf diesem vielfältigen Weg zu führen.

ACCENT ist ein Medium dazu.

Cornelia Gruber, Präsidentin SGQT

Dans nos cours nous utilisons le mot "Qi" comme les mots simples tels que "pain" ou "fromage"; comme si c'était évident que nous sachions exactement ce que ça veut dire! Nous amenons nos élèves avec conviction dans le concept Qi, même si cela est absolument abstrait pour notre société de l'Ouest. On ne peut pas l'expliquer, ni au niveau philosophique ni au niveau matériel. C'est un défi, quelque chose de très intime d'écrire quelque chose de personnel sur le "Qi", sans citer l'un ou l'autre livre.

Je suis personnellement d'avis que ce que nous répétons d'anciens (ou de nouveaux) maîtres ne suffit pas pour enseigner le Taijiquan et Qigong, aussi longtemps que nous ne l'avons pas redécouvert en nous. Ce que nous apprenons d'anciens récits ou déclarations ne doit être qu'une suggestion pour un développement personnel et pas un but en soit. En tant qu'enseignant de Taijiquan et Qigong il est de notre DEVOIR de nous pencher de façon approfondie et personnelle sur nos connaissances enseignées.

Suite à notre circulaire pour motiver une contribution à ACCENT, nous avons reçu le mail suivant: "Non, je ne suis définitivement pas intéressé par ces articles qui manquent de contenu. Il y en a déjà beaucoup trop qui nous son mis sous le nez".

C'est vrai, il y en a trop – mais pas assez pour nous toucher et pour nous inciter à la réflexion. En tant qu'association d'enseignants de Taijiquan et Qigong nous pouvons nous permettre de motiver nos membres pour re-examiner honnêtement leurs activités . Car seul un engagement et un développement personnels donnent la confiance pour guider nos élèves sur ce chemin varié.

ACCENT en est un moyen.

Cornelia Gruber, présidente ASQT

Gespräch mit Dr.Chen Jian Yu (TCM Universität NanNing, China)

C: Herr Chen, was ist Qi?

Dr.Chen: Qi ist eine Energie, eine Substanz und eine Information.

C: Wie können wir wissen, ob unser Qi von guter Qualität ist?

Dr.Chen: Wenn das Qi gut ist, funktioniert unser Gehirn richtig und unsere Reflexe sind gut.

C: Kann man das Qi quantitativ in unserem Körper aufbauen oder kann man nur das schon vorhandene Qi stimulieren?

Dr.Chen: Man kann das Qi durch Akupunktur, durch gute Ernährung, durch Übungen erhöhen, wie z.B. durch Qigong und Taijiquan. Man muss dabei berücksichtigen, dass es sich immer um das Qi aufbauen und um das Qi ausgleichen handelt.

Wenn man von Qi erhöhen spricht, meint man damit das Blut, die Verbesserung der Blutqualität und des Kreislaufs, was zu einer besseren Funktion der Organe führt. So wie man das Qi erhöhen kann, kann man das schlechte Qi auch auflösen oder beseitigen.

C: Wie kann man wissen, ob ein Mangel von Qi vorliegt?

Dr.Chen: Wenn das Qi ungenügend vorhanden ist, spürt man eine grosse Müdigkeit. Wenn das Qi aus dem Gleichgewicht geraten ist, spürt man z.B. Angst oder Niedergeschlagenheit.



Interview avec Dr.Chen Jian Yu (MTC University NanJing, Chine)

C: Qu'est ce que c'est le Qi?

Dr.Chen: C'est une énergie, une substance et une information

C: Comment savoir si notre Qi est bon?

Dr.Chen: Quand le Qi est bon notre cerveau fonctionne bien et les réflexes sont bons.

C: Est-il possible d'augmenter le Qi ou est-ce qu'on peut seulement stimuler la quantité de Qi déjà dans le corps?

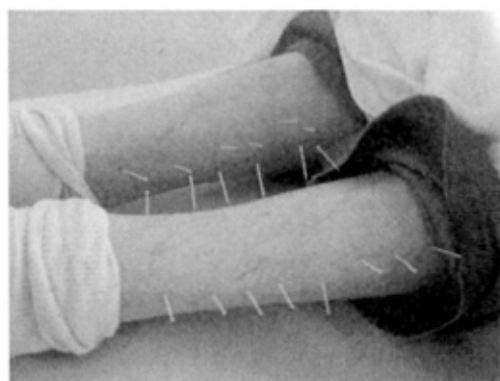
Dr.Chen: Oui on peut augmenter le Qi dans le corps par l'acupuncture, la nourriture, les exercices comme le Qigong et le Taijiquan. Il faut tenir compte qu'il y a côté augmentation du Qi et aussi côté équilibrage du Qi dans le corps. Quand on parle d'augmentation du Qi on parle du sang, de l'amélioration de la qualité et de la circulation du sang ce qui améliore le fonctionnement des organes. Comme on peut augmenter le Qi on peut aussi disperser ou éliminer le Qi qui n'est pas bénéfique.

- C: Was können Sie uns über das Qi ausserhalb der Lebewesen sagen, über das Qi der Bäume, der Berge usw? Wir arbeiten ja im Qigong mit dem Qi der Natur.
- Dr.Chen:** Das Qi innerhalb des Körpers hat ein physisches Erscheinungsbild; es ist mehr oder weniger über die Überprüfung der Blutqualität messbar. Die Anzahl der roten und weissen Blutkörperchen verändert sich entsprechend der vorhandenen Menge von Qi. Das generelle Qi ist sehr vielseitig. Gewisse Menschen sind empfänglicher und können die verschiedenen Qi ausserhalb des Körpers spüren.
- C: In der Erfahrung mit Taijiquan und Qigong habe ich bemerkt, dass die Intensität vom Spüren des Qi nicht bei allen Übenden zur gleichen Zeit und gleich stark stattfindet. Denken Sie, dass es dafür eine physische Erklärung gibt oder dass das Empfinden des Qi mit einer mentalen Einstellung zu tun hat?
- Dr.Chen:** Eines ist sicher: Die Übungen lösen eine körperliche Veränderung aus. Allerdings ist man bis heute noch zu keinen aufschlussreichen Ergebnissen gekommen, ob das Bewusstsein das Empfinden des Qi hervorruft oder ob der Körper das Empfinden des Qi dem Bewusstsein aufdrängt.
- C: Wenn man vom Leber, Herz-, Milz-, Lungen- oder NierenQi spricht, sollte man diese verschiedenen Qi als einen Energiefluss verstehen, der vorübergehend im jeweiligen Organ eine andere Qualität annimmt oder hat jedes Organ ein spezifisches Qi, das mit den anderen Qi kommuniziert?
- Dr.Chen:** Beides ist richtig. Jedes Organ ist von seinem eigenen Qi bewohnt und ist gleichzeitig auch ein Teil eines Flusses, der alle Organe miteinander verbindet.
-

- C: *Comment peut on savoir s'il y a manque de Qi?*
- Dr.Chen:** *Quand il y a manque ou insufficence de Qi on ressent une grande fatigue. Quand il y a déséquilibre du Qi on sent de l'anxiété et de la déprime p.ex.*
- C: *Qu'est -ce que vous pouvez nous dire par rapport au Qi des choses hors du corps des êtres sensibles - le Qi avec qui on travaille pendant le Qigong (arbres, montagnes...)*
- Dr.Chen:** *Le Qi dans le corps a un aspect physique plus ou moins mesurable par la qualité du sang, le taux des globules blancs et des globules rouges changent selon la quantité de Qi. Le Qi plus générale est très vaste. Certaines personnes sont plus sensibles et peuvent sentir les différents Qi à l'extérieur du corps humain.*
- C: *Est-ce que le ressenti du Qi dépend d'une attitude mental ou est-ce qu'il y a des phénomènes physique au Qi dans le corps? Par exemple dans le Qigong et le Taijiquan il y a la SENSATION et l'intensité du Qi qui arrivent à différents moments pour différents personnes.*
- Dr.Chen:** *Une chose est sûr, que les exercices provoquent des changements physiques dans le corps. Par contre on a pas encore pu établir des conclusions confirmées sur la question de la séquence du processus si c'est le mental qui appelle la sensation Qi ou le corps physique qui impose au mental la sensation physique du Qi.*

- C: Was passiert mit dem Qi, wenn ein Organ aus dem Körper entfernt oder sogar transplantiert wird? Ist es in einem solchen Fall angebracht, die organspezifischen Übungen trotzdem zu machen? Es gibt z. B. viele Personen, die ohne Milz leben müssen.
- Dr. Chen: Ja, es ist absolut angebracht weiter zu üben, da die anderen Qi die fehlenden Qi ersetzen und somit das System energetisch gesehen ein Ganzes bleibt. Ausserdem sollte man sich bewusst sein, dass in der TCM ein Organ mehr beinhaltet als in der westlichen Medizin. Wenn in China z. B. von der Milz gesprochen wird, sind damit der ganze Verdauungsapparat oder alle gastrischen Organe gemeint.
- C: Herr Chen, ich danke ihnen herzlich für das Gespräch.

Cornelia Gruber



- C: *Quand on parle du Qi du coeur, du foi, de la rate, des reins et des poumons est-ce qu'on doit comprendre ces différents Qi comme un flux qui change sa qualité par rapport à son passage dans ces organes (comparable au courant d'eau ou d'air) - ou est-ce qu'il y a un Qi spécifique qui habite une place en communication avec les autres Qi -(comparable aux mailles d'une chaîne)?*
- Dr.Chen: *Les deux. Chaque organe a son propre Qi en plus d'un flux de Qi qui circule à travers tous les organes.*
- C: *Qu'est ce qui se passent pour le Qi spécifique d'un organe qui était enlevé du corps ou un organe qui était transplanté. Est-ce que les exercices pour le Qi de cette organe font du sens dans un tel cas? par exemple, il y a beaucoup de personnes qui vivent sans rate.*
- Dr.Chen: *Oui, parce que les autres Qi remplacent ce qui manque et énergétiquement ça reste un tout. En plus il faut tenir compte du fait que dans la MTC un organ plus que dans la médecine occidentale. Quand on parle de la rate on chine, on parle de l'appareil digestive plutôt ou tous les organes gastriques.*
- C: *M.Chen, je vous remercie pour cet entretien.*

Cornelia Gruber

Darf ich mich vorstellen? Mein Name sei Qi

Eine durchaus ernstgemeinte Geschichte

Jürg R. Schmid

Mit meinem Namen beginnen gleich die ersten Schwierigkeiten: Was oder wer bin ich? Meinen Namen habe ich Zhuangzi zu verdanken. Er war daoistischer Philosoph und soll zwischen 365 und 290 vor Chr. gelebt haben. Nach seiner Lehre beherrsche ich das Universum. Doch alles der Reihe nach: Je nachdem, wer für mich eine Bezeichnung sucht, nennt mich die Lebensenergie, der Atem, die Luft, der Hauch. Mit einem Wort: Ich bin die alles umfassende Kraft, die das Universum beherrscht. Ohne mich gäbe es dich nicht, gäbe es die Welt nicht. Du lebst, denkst und handelst, weil ich in dir bin, in deinem Körper, deinen Organen, deinem Geist.
Ich bin der Pol, der alles zusammenhält.



Puis-je me présenter ? Mon nom est Qi.

Une histoire sérieuse.

Jürg. R. Schmid

*Les premières difficultés commencent avec mon nom. Que suis-je ou qui suis-je ?
Je dois mon nom à Zhuangzi. Il était philosophe daoïste et aurait vécu entre 365 et 290 avant JC.
D'après son enseignement, je règne sur tout l'univers. Mais une chose après l'autre : celui qui cherche un nominatif pour me décrire, me nomme, selon les circonstances, énergie vitale, air, souffle.
En un mot, je suis la force qui englobe tout, qui règne sur tout l'univers. Sans ma présence tu n'existerais pas, le monde n'existerait pas. Tu vis, penses et agis parce que je suis en toi, dans ton corps, dans tes organes, dans ton esprit. Je suis le pôle qui rassemble le tout.*

Als du geboren wurdest, war ich schon ein Teil von dir und nannte mich Nei Qi, das innere Qi. Und nun, da du die Welt betreten hast, begegnest du mir mit jedem Atemzug, mit jedem Hauch, der in dich dringt, werde ich dir zugeführt. Zur Unterscheidung vom Nei Qi, der geerbten Energie, nenne ich mich Wai Qi, die zugeführte Energie, aber eigentlich brauchst du das gar nicht zu wissen. Hauptsache, du weißt, dass ich in einer Welt, die sich ständig und immer schneller verändert, die einzige unveränderliche Grösse bin. Die Daoisten schrieben mir sogar die Eigenschaft zu, dass ich nicht nur für dich Menschen die Lebensquelle bin, sondern auch für das Universum, das wie du atmet. Die Welt nimmt mich mit jedem Atemzug als reine Energie auf, verwendet meine Kraft und entlässt mich als verbrauchte Substanz. Wenn du geglaubt hast, ich würde nur für dich da sein, muss ich dich leider enttäuschen. Ich bin, ich weiss das klingt ein wenig überheblich, ich bin allgegenwärtig. Wenn dein Blut in deinem Körper ruhig dahinfliesst, wird es vom Leber Qi kontrolliert. Wenn die Sonne die Saat aufgehen lässt, bin ich dafür verantwortlich. Nur nebenbei: Ich stand Pate als Yin und Yang sich teilten und jeder für sich seine Aufgabe übernahm.

Lorsque tu es né, je faisais déjà partie de toi et je m'appelais Nei Qi, le Qi intérieur. Maintenant que tu es dans le monde, tu me rencontres à travers chaque inspiration. Chaque souffle qui pénètre en toi me conduit vers toi.

Pour faire la différence avec le Nei Qi, l'énergie que l'on hérite, je m'appelle Wai Qi, l'énergie qu'on accumule, mais en fait, tu n'a pas vraiment besoin de savoir cela. Ce qui compte, c'est que tu saches que je suis la seule grande valeur constante dans un monde qui change sans cesse et toujours plus vite.

Les daoïstes disaient même que non seulement je suis la source de vie pour les humains mais aussi pour l'univers entier, qui respire comme toi.

Le monde m'intègre avec chaque respiration, utilise ma force et me relâche comme substance usée. Si tu as cru que je ne serais ici que pour toi, tu seras peut-être déçu. J'ai conscience que cela sonne quelque peu présomptueux, mais je suis omniprésent. Quand ton sang coule tranquillement, il est contrôlé par le Qi du foie. Mais je suis aussi responsable quand le soleil laisse épanouir la semence. Et entre parenthèse : j'étais parrain quand Yin et Yang se sont séparés et que chacun accepta ses devoirs.

Die alten Daoisten haben das Prinzip der Energieschwingungen entwickelt, die sich über sogenannte Leitbahnen über den ganzen Körper verteilen. Nur wenn diese Schwingungen harmonisch aufeinander abgestimmt sind, sind Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht. Diese Bahnen oder Kanäle wie manche sie bezeichnen, laufen zum Teil knapp unterhalb der Haut, wer jedoch danach sucht und hofft, etwas physisch erfassbares, etwa wie die Arterien, zu finden, wird masslos enttäuscht sein:

Er findet nichts. Das wird dann wissenschaftlich als nicht existent bezeichnet. Ich frage dich: Sind eine Idee, ein Gedanke nicht existent, nur weil sie physisch nicht erfassbar sind? Im chinesischen Weltbild bin ich immer noch fest verankert und auch in der westlichen Kultur werden die Kritiker immer weniger, die in mir eine esoterische Erscheinung sehen. Der Erfolg der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat dazu viel beigetragen. Im gleichen Atemzug muss ich das Qigong erwähnen. Diese Bewegungs- und Meditationslehre hat zu meinem Siegeszug ebenfalls massgeblich beigetragen. Ihre Übungen tragen dazu bei, dass ich harmonisch im Körper zirkulieren kann. Hast du schon einmal die unwahrscheinlichen Übungen der Shaolin Mönche erlebt? Hast du ihr unbändige Konzentration und Kontrolle von mir bewundert? Sie beherrschen die Fähigkeit, das Qi, also mich, genau auf jenen Punkt zu lenken, der für die Übung entscheidend ist.

Les vieux daoïstes ont développé le principe des vibrations énergétiques, qui se répandent dans tout le corps à travers des méridiens. Le corps, l'esprit et l'âme sont en équilibre uniquement quand ces vibrations sont harmonieusement en accord entre elles. Certains de ces canaux, comme on les appelle, circulent juste sous la peau. Mais celui qui cherche et espère y trouver quelque chose de physique tel qu'une artère, sera terriblement déçu.

Il ne trouvera rien. Et cela par conséquence sera scientifiquement défini comme non existant. Je te pose une question: Une idée, une pensée sont-elles non existantes du fait que l'on ne peut les toucher ? Dans la vision du monde chinois, je suis toujours bien enraciné et même dans la culture occidentale, les critiques qui me voient comme phénomène ésotérique, sont en train de diminuer. Le succès de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) en est pour beaucoup. A ce titre, il me faut mentionner le Qigong. Cet art du mouvement et enseignement de méditation a largement contribué à mon triomphe. Ses exercices m'aident à circuler harmonieusement dans le corps. As-tu déjà eu l'occasion de voir les exercices incroyables des moines Shaolin ? As-tu admiré leur incroyable concentration et le contrôle qu'ils ont sur moi ? Ils ont la capacité de concentrer et diriger l'énergie, en l'occurrence moi-même, sur le point précis qui est décisif pour l'exercice.

Es ist meine Kraft, die verhindert, dass das Schwert die Kehle durchsticht, es ist meine Existenz, die erlaubt, den Stein mit einem Schlag zu zertrümmern, ohne die Hand zu verletzen.

Wenn du jetzt denkst: ich, das daoistische Qi sei einzigartig, dann muss ich dich enttäuschen: Es gibt mich auch in andern Kulturen, nur nennen mich

Die Polynesier Mana

Die Tibeter Lung

Die Indier Prana



C'est ma force qui empêche l'épée de trancher la gorge, c'est mon existence qui permet d'écraser la pierre en un coup sans se blesser la main.

Si tu penses maintenant que le Qi daoïste est unique, alors je dois te décevoir : j'existe également dans d'autres cultures.

les polynésiens m'appellent Mana

les tibétains Lung

les indiens Prana.

Qi & Poesie

Willy Weber

Qi entsteht dort
wo sich Yin und Yang berühren.
Dies ist mal wie ein feiner Klang
und mal wie ein Glockenschlag.

Solange sich Yin und Yang verstehen,
wird das Qi nicht weggehen.

Das harmonische Qi entsteht,
wenn sich Yin und Yang
zärtlich umarmen.

Es war einmal ein Herr Yang
der lebte ganz ohne Zwang.
Mit seiner Frau Yin machte das Leben viel Sinn.
Entfernten sich beide voneinander,
zog es sie doch bald wieder zueinander.
Einige Zeit nach einer wunderbaren Nacht,
haben sie ein Kind auf die Welt gebracht.
Ihre beiden Namen waren schon kurz.
Da sollte des Kindes Name nicht länger sein,
so fiel ihnen als Name Qi bald ein.
Qi ist nicht Yin
Qi ist nicht Yang
Qi ist beider Name Klang

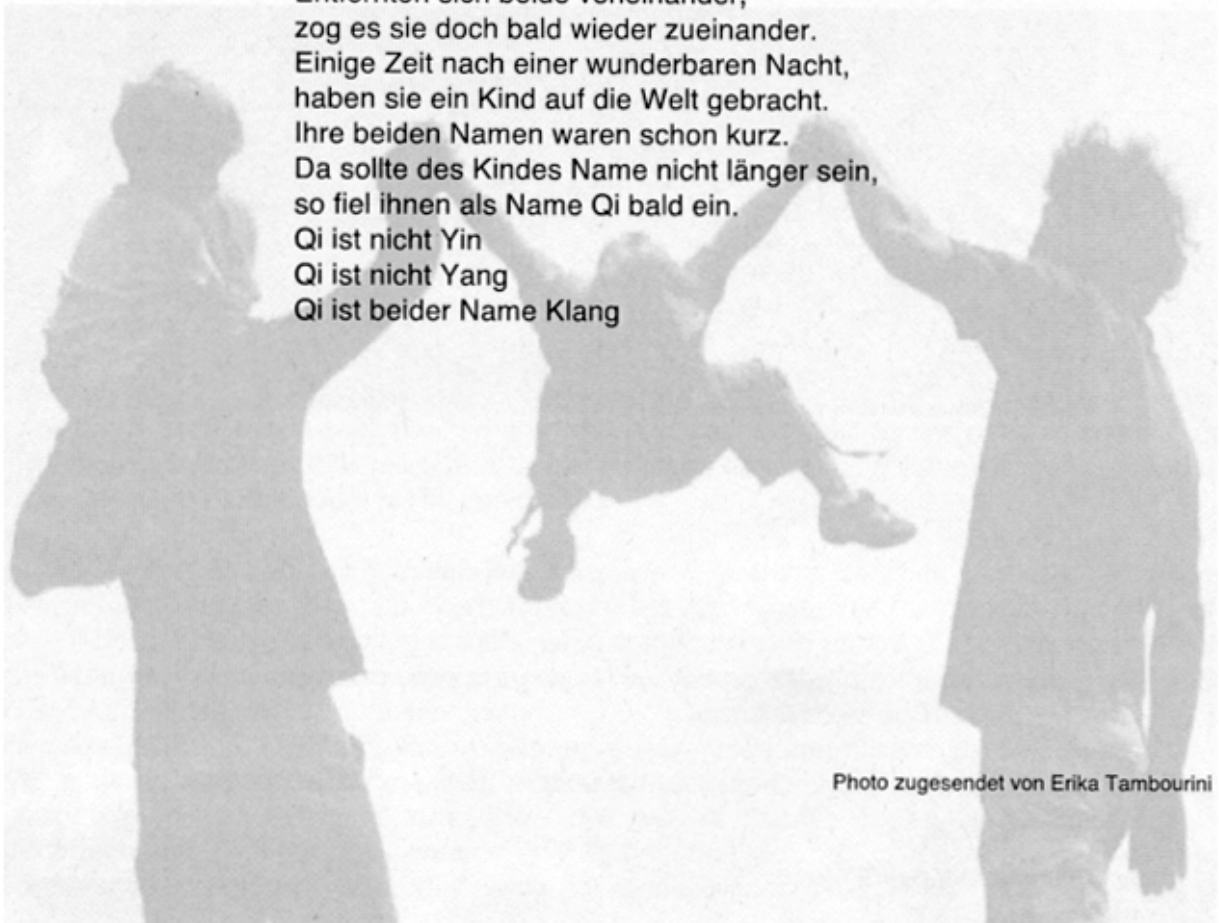


Photo zugesendet von Erika Tambourini

Qi & poésie
de Willy Weber

*Le Qi apparaît
Là où se touchent le Yin et le Yang.
C'est parfois comme un son délicat
Ou parfois comme le tintement d'une cloche.*

*Aussi longtemps que le Yin et le Yang s'accordent,
Le Qi ne disparaîtra pas.*

*Le Qi harmonieux se manifeste
Quand le Yin et le Yang
S'enlacent tendrement.*

*Il était une fois un certain monsieur Yang
Qui vivait librement.
Avec sa femme madame Yin
La vie était pleine d'harmonie.
Sitôt qu'ils se séparaient
Bien vite ils se rapprochaient l'un de l'autre.
Peu de temps après une nuit magnifique
Ils donnèrent naissance à un enfant.
Or leur deux noms étant si courts,
Que celui de l'enfant ne devait pas être plus long,
C'est ainsi ils choisirent bientôt le nom Qi.
Qi n'est pas Yin,
Qi n'est pas Yang,
Qi est le son de leurs deux*

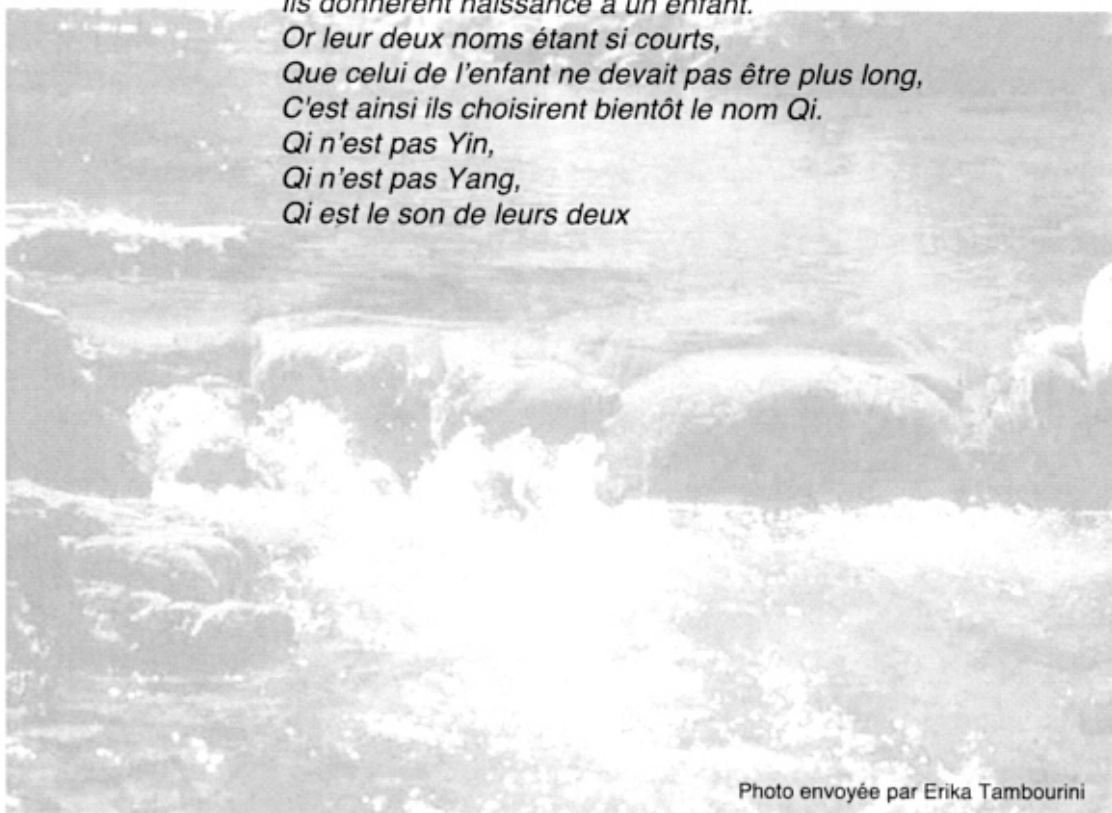


Photo envoyée par Erika Tambourini

UR-ENERGIE, LEBENSENERGIE

Rosmarie Weibel, dipl. Qigong und Tao-Yoga Trainerin, Bioenergetikerin

Das von Paracelsus angesprochene Konzept der Lebensenergie findet seine Wurzeln in der taoistischen Tradition. Obwohl viele Kulturen sich dieser Unergie mehr oder weniger bewusst waren, war es vorwiegend das Verdienst der Chinesen, diese Energie gründlich zu erforschen. Im Verlaufe von Tausenden von Jahren, haben die Chinesen das Konzept der Lebenskraft immer mehr verfeinert. Es findet auch heute noch in sämtlichen Sparten der chinesischen Kultur seinen Ausdruck: in Medizin, Meditation, Kampfkunst, Wissenschaft, Malerei, Poesie, Kalligraphie, Architektur, Landschaftsgestaltung usw. Gerade in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bildet das „Chi“ (Lebenskraft) heute wie früher ein zentraler Faktor, auf dem sämtliche Behandlungs- und Untersuchungsmethoden aufbauen.

Was die alten Chinesen bereits vor tausenden von Jahren behaupteten, nämlich dass alles, auch die Materie, Energie sei, lehrt auch die moderne Physik. Einstein's mathematische Formel - $E = mc^2$ – besagt, dass Materie Energie und Energie Materie sei. Demnach gibt es im gesamten Universum nichts ausser Energie, die sich irgendwann materialisiert, die geschaffene Form benutzt, verändert und alsbald wieder auflöst. Materie ist verdichtete Energie, aber auch geordnete Energie, die sich in einer riesigen Formenvielfalt unserem Auge bemerkbar macht. Die Ur-Energie, eine Synthese von verschiedensten Schwingungen, ist eine, das ganze Universum durchdringende Kraft, die alles zum Schwingen bringt. Diese Ur-Energie ist Trägerin einer göttlichen Intelligenz, sogenannter Organisationsmuster. Der Schweizer Naturwissenschaftler *Werner Kropp* bezeichnet diese Organisationsmuster als die geistigen Bausteine des Universums. Werner Kropp vermutet, dass diese Unergie auch in den noch unbekannten Parallelwelten die Basis für die Entstehung aller Strukturen und allen Seins ist. Die Ur-Energie, in den indischen Veden als „Prana“ bezeichnet, soll auch das Verbindungsglied zwischen der geistigen und der materiellen Welt sein.

Energie de base, énergie de vie

Rosmarie Weibel, enseignante dipl. de Qi-Gong et Tao-Yoga, Bio-Energéticienne

Le concept sur l'énergie vitale énoncé par Paracelse trouve ses racines dans la tradition taïste. Même si plusieurs cultures étaient plus ou moins conscientes de cette énergie de base, c'est surtout les chinois qui ont étudié de façon approfondie cette énergie. Durant des milliers d'années les chinois ont amélioré ce concept de vitalité. Encore aujourd'hui son expression se trouve dans tous les domaines de la culture chinoise: dans la médecine, la méditation, l'art du combat, les sciences, la peinture, la poésie, la calligraphie, l'architecture, l'environnement, etc. C'est surtout dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) que le "Chi" (vitalité) représente aujourd'hui comme autrefois un facteur central, sur lequel sont fondées toutes les méthodes de traitements et d'exams.

Ce que les vieux chinois ont clamé depuis des millénaires, c'est que tout, même la matière, est énergie, comme l'enseigne de nos jours la physique moderne. La formule mathématique d'Einstein – $E = mc^2$ – dit que la matière est énergie et l'énergie matière. Ainsi rien d'autre n'existe dans l'univers que l'énergie qui se matérialise à un moment donné, qui utilise la forme ainsi créée, la change et la dissout ensuite. La matière est une énergie compacte, mais aussi une énergie ordonnée, qui se visualise à nos yeux sous de multiples formes. L'énergie de base, une synthèse de diverses vibrations est une force immense qui fait tout vibrer. Cette énergie de base est porteuse d'une intelligence divine, une sorte d'exemple d'organisation. Le scientifique suisse Werner Kropp a qualifié cet exemple d'organisation comme les briques intellectuelles de l'univers. Il présume que cette énergie de base présente aussi le fondement de l'existence de toutes les structures des mondes parallèles encore inconnus et de tous les êtres. L'énergie de base, appelée "Prana" par les indiens, doit aussi être une liaison entre les mondes spirituel et matériel.

*„Prana“ durchstörmt alle Wesen im Universum
Durch „Prana“ werden sie geboren. Durch „Prana“ leben sie.
„Prana“ durchdringt die Wolken, die Erde und alle
Formen der Materie.
„Prana“ ist die Quelle aller Erkenntnis.*

(Veden)

Die Ur-Energie ist auch die Quelle aller streng geordneten Bewegungen im Universum, im Makro-, sowie im Mikrokosmos: die Bewegung der Sterne und Planeten, der Sonnenstrahlen, der Gedanken und Emotionen, der Atmung, der Atome. Diese Ur-Energie ist wiederum die Quelle der Lebenskraft, die alles Leben animiert und das verbindende Element darstellt zwischen den einzelnen Molekülen, die in eine Form zusammengepresst sind. Sobald dieser „Lebensatem“ unseren Körper verlässt (beim Eintritt des Todes), fallen die einzelnen Moleküle auseinander, und die sterbliche Hülle zerfällt in ihre ursprünglichen Bestandteile.

Die Ur-Energie kann weder kreiert noch zerstört werden. Die Urenergie, die seit der Ewigkeit im Universum vorhanden ist, transformiert sich immerwährend. Die eine Form verlassend, erscheint sie alsbald in einer anderen Form. Alle Manifestationen, insbesondere die grobstofflichen, sind letzten Endes Erscheinungen der Ur-Energie. Nach dem Schöpfungsakt wurde die Urkraft bi-polar, d.h. androgyn. Die Chinesen bezeichnen diese beiden Pole als *Yin* und *Yang*. Leben ist reine Schwingung, die gerade durch das Vorgandensein dieser beiden Pole erst ermöglicht wird. Die Aufrechterhaltung des Lebens resultiert aus dem dynamischen Gleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang*. Dies bezieht sich auf sämtliche Lebensformen.

*„Prana“ traverse tous les êtres de l'univers
Par „Prana“ ils sont nés. Par „Prana“ ils vivent.
„Prana“ passe à travers les nuages, la terre et toutes les
formes matérielles.
„Prana“ est la source de tous les savoirs.*

(Veden)

*L'énergie de base est aussi la source de tous les mouvements savamment ordonnés de l'univers, dans le macro- comme dans le microcosme: le mouvement des étoiles et des planètes, les rayons du soleil, les pensées et émotions, la respiration et les atomes. Cette énergie de base est aussi la source de la vitalité qui anime toute vie et représente un élément de liaison entre les molécules qui sont contenues dans une seule forme. Dès que ce "souffle de vie" quitte notre corps (à la mort), toutes ces molécules se désintègrent et l'enveloppe mortel retombe dans sa composante initiale. L'énergie de base ne peut être ni créée ni détruite. L'énergie de base, depuis l'éternité des temps, se transforme continuellement, quittant une forme pour réapparaître sous une autre. Toutes ces manifestations, surtout les plus significatives, sont finalement une apparition de l'énergie de base. Après l'acte de création, celle-ci est devenue bipolaire, c'est-à-dire androgyne. Les chinois décrivent ces deux pôles par le *Yin* et le *Yang*. Vivre est pure oscillation et n'est possible que par l'existence de ces deux pôles. La maintenance de la vie résulte dans l'équilibre dynamique entre le *Yin* et le *Yang*. Ceci se rapporte à toutes les formes de vie.*

Alle lebenden Organismen pulsieren im rhythmischen Wechselspiel zwischen Ausdehnung und Zusammenziehung. Bei der Kontraktion wird das Energiefeld erregt und der Organismus mit Energie aufgeladen, bei der Expansion entladen. Man kann diesen zyklischen Verlauf des Lebensimpulses im ganzen Universum beobachten. So ist z.B. für den menschlichen Organismus ein ungehindertes Pulsieren der Lebensenergie für die Gesundheit unerlässlich. Jede Behinderung des Energieflusses im Körper führt zu Energiestauungen und in der Folge zu Erkrankungen. Gestaute Lebensenergie wandelt sich in „kranke“ Energien um. Es ist im menschlichen, tierischen, pflanzlichen Organismus, aber auch im Wasser, in der Luft und im ganzen Kosmos letztendlich immer der Fluss der Lebensenergie, der die Regulation der komplexen Abläufe besorgt und über Gesundheit und Krankheit, respektive Ungleichgewicht bestimmt.

Die Lebenskraft hält unseren physischen Körper zusammen und sorgt dafür, dass Organe, Blutgefäße, Sehnen, Muskeln und Knochen am richtigen Platz sind. Nimmt die Lebensenergie ab, können einzelne Organe absinken, indem sie Opfer der Schwerkraft werden. Dies kann zur Verschlechterung der Organfunktion oder gar zu Krankheit führen. Die Lebenskraft sichert auch die Kommunikation zwischen den einzelnen Organsystemen und der Gesamtheit der Körperzellen. Schlecht zirkulierende Lebenskraft kann zur Verminderung der Kommunikation zwischen den Zellen führen, aber auch die Absorption von Lebensenergie und lebenserhaltender Information aus dem Umfeld (Erde, Kosmos, Universum) reduzieren. Dieser Umstand kann mit der Zeit zu gefährlichen Energieverlusten, allerlei Krankheiten und negativen Seelenzuständen führen. Gesundheit an Körper, Seele und Geist hängt im Wesentlichen ab von der Quantität und Qualität der Lebensenergie. Die meisten Krankheiten und Schmerzen rühren von Energieblockaden her, die in einzelnen Organen Energiedefizite oder ein Zuviel an Energie bewirken. Gesundheit ist gleichzusetzen mit einer freien, lückenlosen Zirkulation der reinen Lebensenergie in unserem multidimensionalen Energiesystem. Externes, von Planeten, Sternen, Bäumen, Blumen oder

Tous les organismes ne vivent que par l'alternance de l'expansion et de la contraction. Le champ énergétique est agité lors de la contraction et l'organisme rechargé; il est déchargé lors de l'expansion. On peut observer ce déroulement des impulsions de la vie dans tout l'univers. Ainsi, pour l'organisme humain une libre pulsation de l'énergie vitale est indispensable pour sa santé. Chaque entrave au fluide énergétique dans le corps provoque des blocages d'énergie et par la suite des maladies. Ces blocages de l'énergie vitale se transforment en énergie "malade". Dans les organismes humains, animaux et végétaux, c'est en fin de compte toujours la circulation de l'énergie vitale qui est chargée de la régulation de ce processus complexe qui est déterminant pour la santé et la maladie, respectivement le déséquilibre.

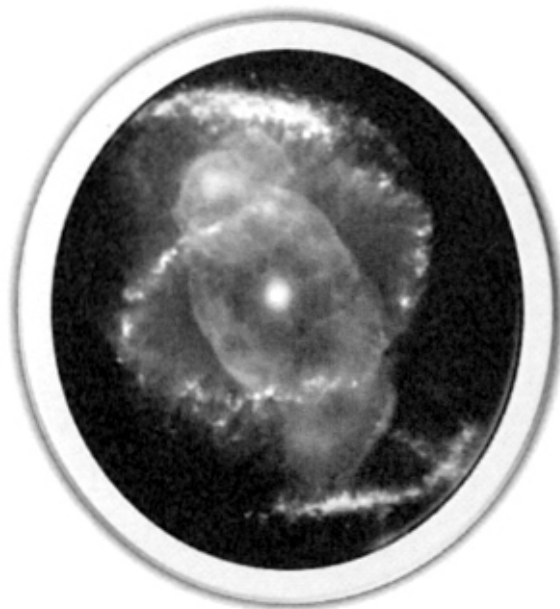
La vitalité rassemble notre corps physique et veille à ce que les organes, vaisseaux sanguins, tendons, muscles et os soient à leur place. Si l'énergie vitale diminue, quelques organes peuvent se dégrader en devenant une proie à la pesanteur. Ceci peut amener une dégradation de la fonction organique ou même à la maladie. La vitalité assure aussi une communication entre chaque organe et l'ensemble des cellules corporelles. Une vitalité qui circule mal peut amener une baisse de communication entre les cellules et aussi réduire l'absorption d'énergie et d'informations vitales venant de l'environnement (terre, cosmos, univers). Au bout d'un certain temps ces phénomènes peuvent provoquer des pertes d'énergie graves, des maladies diverses et des états d'âmes négatifs. La santé du corps, de l'âme et de l'esprit dépend essentiellement de la quantité et de la qualité de l'énergie vitale.

Bergen herrührendes „Chi“ können wir als qualitativ hochstehende Lebensenergie mittels dem *Natur Qi Gong* bewusst zur Selbstheilung, Regeneration oder spirituellen Entfaltung in unser Energiesystem aufnehmen.

*Eine geheimnisvolle Kraft,
eine stille Wirksamkeit
zieht die Wolken,
wäscht den Stein,
gräbt die Erde,
reisst mir das Herz aus.*

(indianische Weisheit, Wolfgang Peoplau...)

Copyright: Rosmarie Weibel, Rte de la Rose 8, 1041 Dommartin



La plupart des maladies et des douleurs sont dues à un blocage de l'énergie provoquant dans chaque organe un déficit ou un trop plein d'énergie. La santé est l'équivalent d'une circulation libre et sans faille de l'énergie vitale dans notre système énergétique multidimensionnel. Les éléments extérieurs venant des planètes, des étoiles, des arbres, des fleurs ou des montagnes sont une énergie vitale de haute qualité. Le "Natur Qi Gong" favorise l'automédication, la régénération ou le développement spirituel de notre système énergétique.

*Une force mystérieuse,
une efficacité subtile
pousse les nuages,
lave la pierre,
creuse la terre,
m'arrache le cœur.*

(Sagesse indienne, Wolfgang Peoplau...)

Copyright: Rosmarie Weibel, Rte de la Rose 8, 1041 Dommartin

Kannst du das Qi spüren, wenn du übst? Kannst du das Qi-Gefühl beschreiben?

Anne-Line : Ja

Das Qi ist eine Flüssigkeit, die ich bei mir jederzeit spüre, so wie das Wasser in einer Strömung. Das Qi duscht meinen Körper. Diese Flüssigkeit besteht aus winzig kleinen Silberperlen, voll von Licht (wie die, die man am Weihnachtsbaum anzündet). Ich kann die Strömung am leichtesten in meinen Händen konzentrieren. Dieses Gefühl kann dort sehr stark werden, die kleinen Perlen sind so aktiv, lebendig, dass ein Kribbeln entsteht. Diese Strömung beginnt und endet ausserhalb der Grenzen meines Körpers. Meine Haut bildet keinen Halt, sondern eine Fortsetzung zum Raum. Während des Übens von Tai-Chi Chuan wird die Strömung zu einer sanften alles durchdringenden Wärme, die das Wohlbefinden erhöht. Es ist als ob das Tai-Chi Chuan die Bewegung der kleinen Sterne erleichterte und ihr Leuchten verstärkte.

Wenn ich während der Ferien nicht übe, spüre ich, wie sich Barrikaden einbauen, sich Hindernisse aufbauen. Etwa so als ob das Fliesen dieser Flüssigkeit an gewissen Orten blockiert wird (oft im Brustkasten oder im Bauch als ob der Stau den Zufluss verhinderte und ich fühle mich weniger gut.

Sobald ich das Üben wieder aufnehme, lösen sich die Hindernisse schnell wieder auf. Reiki ist für mich die andere Möglichkeit. Ich benutzte diese Technik, bevor ich mit Tai-Chi Chuan anfang. Ich ziehe Tai-Chi Chuan wegen seiner Körperlichkeit dem Reiki vor.



Chantal : Ja

Aber vor allem in den Armen: so eine Art Hühnerhaut.

Luis (14 Jahre): Es ist nicht so klar.
Ich spüre etwas zirkulieren

Josiane : Nicht immer.

Ich kann es nicht erklären.

Cécile : Ja

Ich kann es nicht erklären, aber ich weiss, dass es mir gut tut.

Marie-Jo (mit Fibromalgie) : Ja

Ich habe so starke Schmerzen, wenn ich in den Kurs komme, dass das Qi mich entspannt.

Didier : Nicht immer.

Ich spüre eine energetische Strömung.

Austra : Ja. Ich spüre eine Kraft



Elba : Ja

Ich fühle mich ausgefüllt, ich bringe Leben in meine Haut



Jean-Claude : Ja

Ich fühle mehr positive Energie. Das entspannt mich. Es ist diese Energie, die mich motiviert voranzukommen, die mich mit dem Wunsch erfüllt, weiter zu gehen.

Karina: Ja

Ich spüre eine Strömung. Das innere Steigen und Sinken spüre ich besonders stark im Beckenbereich und in den Füßen – ich spüre einen Kreislauf, der mich an einen Baum erinnert. In meinem Kopf richtet sich ein volles Leer ein. Mein Bewusstsein umarmt alles.

Cosette: Ja

Ich atme freier und befinde mich in einem ungewohnten Zustand. Der Körper wird ganz leicht beim inneren Steigen. Die Einschränkungen durch den Körper lösen sich auf.



Christelle: Es kommt drauf an.

Wenn ich das Qi spüre, bin ich wirklich darin vertieft. Ich spüre es im Bauch und über die Füße gehen. Ich spüre, wie es vom Bauch aus durch die Füße hindurch strömt.

Anne: Ja

Ich habe ein Gefühl von Ausstrahlung Ausdehnung über den Körper hinaus und von einer tiefen Verwurzelung

Kathy: Ja

Ich spüre eine starke Hitze. Es ist eine visuelle Verbindung bei mir.

Esther: Ja

Ich spüre einen Strömung, vorallem in den Händen. Das Körpergefühl ist intensiver. Ich spüre es nicht in den Beinen, sondern vor allem im Rücken.

Katia: Ja

Ich spüre eine Ruhe. Ich möchte das Qi tiefer im unteren Teil meines Körpers erfahren. Ein Kribbeln, eine Wärme. Der Raum um mich wird fassbar

Olivier: Ja

Ich spüre es stark in den Händen und im Gesicht, eine sanfte spritzige Wärme.

Mireille: Ja

Ich habe ein Gefühl von Ausdehnung im Innern meines Körpers – vom Ausfüllen meiner Haut. Ein Prickeln, ein Gefühl in etwas zu gleiten, mehr Dichte

Caroline: Es ist schwierig zu sagen.

Ich entscheide selber, ob ich das Qi zirkulieren lasse oder nicht. Das hängt von meiner Konzentration ab

Chantal: Ja

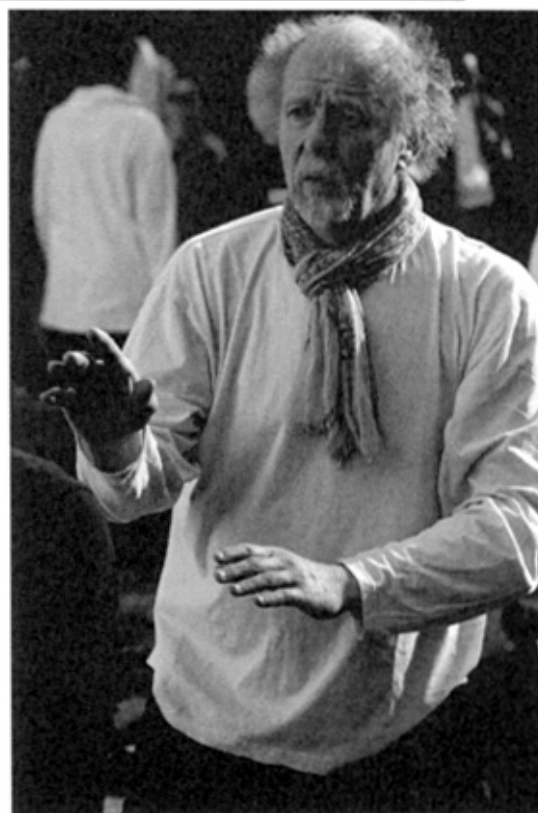
Es gibt mir Energie, um nach dem Kurs eine Menge Sachen zu erledigen. Es ist das Gefühl von Wohlbsein.

Marie: Ja

Ich spüre Vibrationen, Kribbeln, Wärme. Ich habe ein anderes Körperbewusstsein, verdichtet

Jean-Pierre: Ja

Ein Kribbeln, die Haut wird Luft empfindlicher – ich spüre die Luft auf meiner Haut gleiten



Est-ce que tu sens le Qi quand tu pratiques ? Comment cela se manifeste-t-il chez toi

Anne-Line : OUI

Le Qi est un fluide que je sens circuler en moi tout le temps, comme l'eau coule dans une rivière, le Qi douche mon corps. Ce fluide est composé de toutes petites boules argentées, pleines de lumière (comme celles des épis de Noël, qu'on allume alors qu'ils sont suspendus au sapin)). C'est dans mes mains que j'arrive à concentrer ce flux le plus facilement. L'intensité de cette sensation peut y être très forte, les petites boules y fourmillant d'activité. Cette circulation commence et se termine à l'extérieur des frontières de mon corps. Il n'y a pas d'arrêt à la surface de ma peau, mais une continuité vers l'espace. En pratiquant le Tai-Chi Chuan, ce flux devient une douce chaleur envahissante et augmente le bien-être. C'est comme si le TAI-CHI CHUAN facilitait le déplacement de ces petites étoiles, augmentait l'intensité de leur lumière. Si je ne pratique pas le TAI-CHI CHUAN pendant les vacances, je sens des barrages s'installer dans mon corps. C'est comme si la circulation de ce fluide se bloquait par endroit (souvent dans le thorax ou l'abdomen), si des embouteillages l'empêchaient de passer et je me sens moins bien ! La reprise du TAI-CHI CHUAN lève rapidement les blocages. L'autre possibilité serait de reprendre mes séances de Reiki. C'est ce que faisais avant de commencer le TAI-CHI CHUAN. C'est pour le côté physique - les mouvements du TAI-CHI CHUAN - que je le préfère au Reiki.

Chantal : OUI

Mais surtout dans les bras, une sensation de chair de poule

Luis (14 ans) : c'est un peu vague.

Je sens de la circulation

Josiane : Pas tout le temps.

Ne peux pas expliquer

Cécile : OUI

Ne peux pas expliquer mais je sais que ça me fait du bien.

Marie-Jo (avec fibromalgie) : OUI

J'ai tellement mal quand j'arrive au cours que le Qi me détend.

Didier : Pas tout le temps. Je sens une circulation énergétique



Austra : OUI

Je sens de la force

Elba : OUI

Je me sens remplie, j'habite ma peau

Jean-Claude : OUI

Je sens plus d'énergie positive. Cela me détend. C'est cette énergie qui me donne envie d'avancer

Karina : OUI

Je sens un courant qui passe. La descente et la montée interne sont très fortes dans mon bassin et dans mes pieds – je ressens la circulation qui me rappelle l'image d'un arbre. Dans la tête il y a un vide. J'ai une conscience qui englobe le tout.

Cosette : OUI

Je respire plus librement et je suis dans un état inhabituel. Le corps est tout léger dans la montée. Les contraintes du corps s'en sont allées.



Christelle : Ça dépend des fois.

Quand je sens le Qi je suis vraiment dedans. Je le sens partir du ventre et passer par les pieds

Anne : OUI

J'ai la sensation d'une expansion au delà du corps physique et d'un enracinement profond.

Kathy : OUI

Je ressens beaucoup de chaleur. C'est une connexion visuelle chez moi.

Esther : OUI

Je sens un courant, surtout dans les mains. La sensation dans le corps est beaucoup plus vive. Je ne le sens pas dans les jambes mais surtout dans le dos

Katia : OUI

Un calme. J'aimerais sentir plus dans le bas du corps. Des picotements, une chaleur. L'espace autour de moi devient tangible

Olivier : OUI

Je sens fortement dans les mains et dans le visage, comme une douce chaleur pétillante

Mireille : OUI

Sensation de gonflement intérieur – de remplir sa peau. Des picotements. Sensation de glisser dans quelque chose, plus de densité.

Caroline : Difficile à dire.

C'est moi qui décide si je fais circuler ou pas. C'est lié à ma concentration mentale

Chantal : OUI

Ça me donne de l'énergie pour faire plein de choses après le tai-chi. C'est la sensation d'un bien-être

Marie : OUI

Je sens des vibrations, des fourmillements, de la chaleur, j'ai une autre perception de mon corps, comme solidifié.

Jean-Pierre : OUI

Fourmillements, la peau devient plus sensible à l'air – je sens l'air glisser sur la peau



Liebe SGQT Mitglieder,
wir freuen uns auf unser nächstes Gemeinsames Ueben im Park mit euch. Diesmal treffen wir uns in **La Chaux-de-Fonds**, das übrigens letztes Jahr die UNESCO Stadt Bezeichnung bekommen hat.

Treffpunkt - um **10.58 Uhr am Hauptbahnhof**

Von dort gehen wir zusammen zum Museumspark, der ganz nahe neben dem Bahnhof liegt. Wer im Auto kommt, kann uns direkt im Park treffen. Es gibt Parkplätze vor dem Uhrenmuseum.
Wir üben zusammen bis 13.30 Uhr und geniessen dann vor Ort den Aperitif, der von der SGQT spendiert wird. Es ist natürlich auch eine gute Gelegenheit, anschliessend beim mitgebrachten Picknick zusammen im Park zu plaudern und anschliessend die Gelegenheit zu nutzen, das internationale Uhren Museum oder die Stadt zu besuchen.



La Chaux-de-Fonds – 1000 m d'altitude
Navigation marchande sur la Ronde

Wer will darf auch weiter üben!!!

Dieses Treffen findet bei jedem Wetter statt, da wir notfalls in meiner Schule üben können.

Bitte meldet euch auf dem Sekretariat per E-mail an, damit wir wissen wieviel Aperitif wir einkaufen sollen. Ich freue mich riesig.

Cornelia Gruber

*Chers membres de la ASQT,
Nous avons le plaisir de vous annoncer notre prochaine rencontre "Pratiquer ensemble dans un parc". Cette fois, c'est à La Chaux-de-Fonds, la ville qui est inscrite depuis l'an dernier au patrimoine de l'UNESCO, que nous nous retrouverons le dimanche 19 septembre prochain.*

Rendez-vous vers 11h à la gare de La Chaux-de-Fonds.

De là, nous nous rendrons ensemble dans le parc du Musée de l'Horlogerie qui n'est pas loin de la gare. Pour ceux qui viennent en voiture, nous nous retrouverons dans le parc directement. Il y a des places de parc devant le musée.

Là nous pratiquerons jusque vers 13h30 puis un apéritif vous sera offert par la ASQT.

Nous pourrions poursuivre cette rencontre par un pique-nique, tiré du sac, dans ce même parc et enfin, si vous le souhaitez, visiter le Musée de l'Horlogerie ou faire un tour de ville.

Evidemment, les accros pourront poursuivre leur pratique du matin !

Cette rencontre se déroulera par n'importe quel temps puisqu'au besoin nous pourrions nous replier dans mon école.

Merci de vous inscrire au secrétariat par un courriel, ceci nous facilitera l'organisation.

Je me réjouis énormément de vous retrouver et vous adresse mes salutations les meilleures.

Cornelia Gruber

Herzlichen Dank an alle, die an diesem Journal mitgeholfen haben :
Merci à tous les participants de ce journal :

Jürg R. Schmid, Rosmarie Weibel, Willy Weber, Dr.Chen, Günther Holly, Erika Tambourini, Myriam Chaillet, Petra Koch, Jaqueline Perrinjaquet, Inge Poirier, Cornelia Gruber et les élèves de l'école de Tai-Chi Chuan, Georges-André Brugger

Wir hoffen, dein Name sei auch auf dieser Liste der nächsten Ausgabe.
Nous espérons de trouver ton nom sur cette liste de la prochaine édition.

Wir freuen uns auf deinen Beitrag zur nächsten Ausgabe, ACCENT 3, mit dem Thema :
« Beziehung zwischen Taijiquan/Qigong Lehrer(in) und Kursteilnehmern »

Nous nous réjouissons de ta participation à la prochaine édition, ACCENT 3, avec le thème :
« La relation entre l'enseignant(e) de Taijiquan/Qigong et les participants des cours »



Zugesendet von Günther Holly
Envoyé par Günther Holly