



### ***Vom Kampfsport zur Kampfkunst***

Schon als Kind faszinierten mich die asiatischen Märchen mit ihren schillernden und geheimnisvollen Erzählungen über die vielen wunderlichen Dinge. Bis zum Einstieg in die Kampfkunst, sollte es jedoch noch ein paar Jahre dauern.

Mit 15 kam der erste Kontakt zum Kampfsport (Tae Kwon Do). Ich blieb zwar 3 Jahre dabei, mein großes Interesse lag aber an weniger harten Praktiken, sodass ich mich intensiv mit Religion, Philosophie und Meditation beschäftigte. Von 1982 - 1984 erlernte ich im Institut Enkelmann das Mentale Training und die Selbsthypnose. Seit dieser Zeit habe ich weitere Meditationspraktiken erlernt und praktiziert.

Die Wende zur Kampfkunst, genauer gesagt zum Tai Chi Chuan, kam durch Probleme in meiner Lendenwirbelsäule. Monatelange Schmerzen fast bis zur Bewegungsunfähigkeit führten mich zu einem Orthopäden, der mich mit konventionellen Mitteln (Spritzen, Hüftgürtel) behandeln wollte. Doch da ich an die Selbstheilungskräfte meines Körpers glaubte, begann mein

***Weg (= Tao) des Tai Chi:***

- 2001 - 2003 Tai Chi im Tao Zentrum Pfalz bei Freddy Hamann, Unterricht in der Kurzform nach Meister Mantak Chia, im Qi Gong des Healing Tao und im Eisenhemd Qi Gong
- 2003 - 2005 Ausbildung zum Tai Chi Lehrer (traditioneller 3teiliger Yang-Stil) bei Lehrmeister Volker Jung und Vera Leibold, Tai Chi Forum Deutschland
- 16.04.2005 Prüfung und Erhalt der Lehrberechtigung zum Tai Chi Lehrer des Tai Chi Forum Deutschland

Mit der Lehrberechtigung habe ich den Grundstein für meine weitere persönliche Weiterbildung gelegt, aber eben „nur“ den Grundstein. Seither habe ich folgende weitere Seminare besucht:

### **Tai Chi-Vertiefungen:**

- ☉ Die 38 Energien des Tai Chi Chuan
- ☉ 3 Kreise Prinzip
- ☉ Vertiefungsstufe „Führen & Folgen“ mit Lehrberechtigung seit 2005
- ☉ Vertiefungsstufe „Zentrumsbewegung“ (Ausbildung noch nicht abgeschlossen)

### **Qigong:**

- ☉ Incense Qi Gong
- ☉ Qi Gong im Liegen
- ☉ Drachentor Qi Gong - medizinisches Qi Gong
- ☉ Dan Tien Alive Trainig
- ☉ Innerer Atem Qi Gong

### **Meditation:**

- ☉ Taoistische Energiemeditation

### **Waffenformen:**

- ☉ Tai Chi Schwertform nach Meister Sha Guo Shen bei den chinesischen Meistern Sha Junjie und Li Bin aus Kunming/China
- ☉ Vertiefungskurs Tai Chi Schwertform nach Meister Sha Guo Shen bei Lehrmeister Volker Jung
- ☉ Tai Chi Langstock bei Lehrmeister Volker Jung

### **Massage-Praktiken\*:**

- ☉ Inochi Meridianmassage (japanische Meridian-Massage)
- ☉ Dorn Methode und Breuss Wirbelsäulen Massage

\*Beide Methoden gehören nicht ins System der Traditionellen Chinesischen Medizin, bilden aber eine hervorragende Ergänzung und können auf der Grundlage der erlernten Energiearbeit gute Ergebnisse erzielen.

***Und mein Weg geht weiter...***