

TAO TRAINING

**AUSBILDUNG
IN**

**SHÉN DÀO
(STRUKTURELLER KÖRPERARBEIT)**

**UND
HARMONISIERUNG DES
ENERGIESYSTEMS**



DR. ACHIM ECKERT
Josefstädterstr. 43/1/25
A-1080 Wien
0043 - 1 - 405 23 28

TAO TRAINING

Der Körper lügt nie. Seine Spannkraft, seine Hautfärbung, seine Haltung, seine Proportionen, seine Bewegungen, seine Spannungszustände und seine Vitalität drücken den Menschen aus, der in ihm steckt. Diese Zeichen sprechen für jene, die gelernt haben, sie zu entziffern, eine deutliche Sprache. Der Körper sagt uns etwas aus über die emotionale Lebensgeschichte und über die tiefsten Gefühle eines Menschen, über seinen Charakter und seine Persönlichkeit. Das unbeherrschte Dahinwanken eines Betrunkenen und der leichte, graziöse Gang eines Tänzers sagen ebensoviel über ihren Gang durchs Leben aus wie über ihre Fortbewegung im Raum.

Ein Mensch ist oft, selbst aus größerer Entfernung, an seinem Gang zu erkennen. Wenn wir das tun, bedienen wir uns der gleichen Hinweise, die uns auch etwas über seine Lebensweise sagen. Ein gesenkter Kopf, hängende Schultern, ein eingefallener Brustkorb und ein schleppender, niedergedrückter Gang spiegeln Gefühle der Schwäche und der Niederlage wider, während der Kopf, den man erhoben trägt, gerade Schultern ohne Verkrampfung, ein voll und leicht atmender Brustkorb und ein leichtfüßiger Gang von Energie und zuversichtlichem Selbstvertrauen sprechen. Körperliche Haltungs- und Bewegungsstrukturen dieser Art verfestigen sich mit der Zeit, beeinflussen das Wachstum und den Körperbau und sind nicht nur für den Augenblick, sondern für den betreffenden Menschen charakteristisch. Die zerschmetterte Haltung der Hoffnungslosigkeit weist wahrscheinlich nicht einfach nur auf eine augenblickliche Enttäuschung hin, sondern könnte ein Zeichen lebenslanger, endloser Frustration und bitteren Versagens sein. Verfestigte muskuläre "Muster" sind wesentlich für die Art, wie ein Mensch auf der Welt lebt. Sie entstehen in Reaktion auf die Familie und die Umwelt in der frühen Kindheit. Eltern können ein Kind verschiedenartig behandeln. Wenn die allgemeine Einstellung zum Kind von der Art ist, daß sie schmerzliche Gefühle wie die des Verlassenseins hervorruft: "Geh weg. Wir wollen Dich nicht!"; wenn das Kind herabgesetzt wird: "Du machst immer alles falsch!", dann entwickelt sich bei ihm eine charakteristische Reaktion und eine entsprechende Gefühlslage. Es kann z.B. Bitterkeit sein und die Reaktion: "Ich brauche keinen Menschen!" oder: "Ich werd's Ihnen schon zeigen!". Welcher Art das Gefühl auch sein mag, es drückt sich auch körperlich aus und wird zu einer Art und Weise, sich zu halten, zu einem verfestigten muskulären Muster und einer festgelegten Einstellung zum Leben. Sie bleiben mit großer Wahrscheinlichkeit bestehen, wenn nichts unternommen wird, sie zu ändern.

Diese Einstellungen und muskulären Muster spiegeln, verstärken und unterstützen einander. Es ist, als sehe der Körper, was der Geist glaubt und das Herz fühlt, und als passe er sich dem an. Dies läßt eine Haltung entstehen, wie Stolz "die Brust schwellen lassen" oder Angst die Schultern zusammenziehen kann. Das muskuläre Muster seinerseits unterstützt die Einstellung; so nimmt der Körper z.B. vielleicht ein schlaffe, vornübergebeugte Haltung an, die jede Handlung schwieriger macht und das Leben selbst als eine Last erscheinen läßt.

Was eine Mutter für ihr Kind empfindet und wie sie auf seine leiblichen und seelischen Bedürfnisse eingeht, sind die wichtigsten Determinanten verfestigter Muster. Eine Mutter, die auf diese Bedürfnisse mit Liebe und Verständnis reagiert, hilft dem Kind, Geborgenheit,

Befriedigung und Lust zu erleben. Diese guten Gefühle fördern eine gesunde, ungehinderte Entwicklung und sind eine ebenso wichtige Form der Nahrung wie Lebensmittel. Wenn es an dieser Nahrung mangelt, kommt es zu Verkrüppelungen. Auch diese Verkrüppelungen zeigt der Körper.

Im Idealfall kann der Körper das freie Strömen jedes beliebigen Gefühls zulassen. Ein solcher Körper ist tüchtig und anmutig in seinen Bewegungen, spürt echte Bedürfnisse und reagiert auf sie. Ein solcher Körper hat glänzende Augen, atmet frei, seine Haut ist glatt und die Muskulatur ist von elastischer Spannkraft. Er ist gut proportioniert, und die verschiedenen Teile des Körpers arbeiten gut zusammen. Das Becken schwingt frei. In bezug auf die Schwerkraft ist der Körper mühelos ausgerichtet, d.h. im Stehen hat er nicht mit dem Zug der Schwerkraft nach unten zu kämpfen. Lust und Wohlbefinden sind die charakteristischen Befindlichkeiten. Ein Mensch mit einem solchen Körper ist seelisch flexibel, und seine Gefühle sind spontan.

Die verschiedenen verfestigten muskulären Muster sind Abweichungen von diesem Ideal. Sie schränken die Möglichkeiten des Betreffenden stark ein. Ein auf Hoffnungslosigkeit beruhendes Muster vernichtet den Wunsch, etwas zu erreichen. Ein auf Angst begründetes Muster untergräbt das Vertrauen und verdirbt die Chancen, enge und warme Kontakte herzustellen. Mit jedem muskulären Muster geht ein bestimmtes, ihm zugrundeliegendes Gefühl einher; die Anzahl der Grundmuster ist also in einem gewissen Maß begrenzt. Die Schattierungen und Feinheiten ihrer Kombinationen sind hingegen unbegrenzt. Diese zugrundeliegenden Gefühle und ihre Wechselwirkung mit den Kräften der Entfaltung bringen die unendliche Vielfalt der Persönlichkeiten hervor. Es wäre wohl richtiger, von Tendenzen und Proportionen zu sprechen, anstatt zu versuchen, Menschen dem einen oder anderen Typus zuzuordnen. Aber der Körper des Individuums drückt mehr oder weniger deutlich die Muster aus, die ihn beherrschen.

Um diese Muster zu erkennen und die in ihnen liegenden Botschaften ablesen zu können, muß man bereit sein, sich von dem beeindruckt zu lassen, was da ist. Es geht nicht nur darum, daß man mit den Augen sieht; man muß ebenso sehr mit dem Herzen spüren. Es ist ein subtiles Empfinden von Energien und Schwingungen, die nicht leicht zu erklären sind. Im gleichen Maße, in dem wir offen und furchtlos sind und bewußt ein anderes Individuum auf uns einwirken lassen, erkennen wir die Muster, spüren seine Energien, fühlen wir seinen Schmerz und kennen wir ihn. Also liegt das, was uns der Körper offenbart, ebenso sehr in uns wie in dem, den wir zu erkennen suchen.

In all diesem ist eine Art Einheit. Sie folgt aus dem Umstand, daß alles an einem Menschen aus dem Innersten seines Wesens kommt. Der Körper eines Menschen, sein Verhalten, seine Persönlichkeit, die Art, wie er sich bewegt, das, worüber er redet, seine Einstellungen, Träume, Wahrnehmungen, seine Haltung - alles ist Teil eines einheitlichen Ganzen. Alles ist Ausdruck seines Innersten. Sie sind wechselseitig miteinander verknüpft; man kann nicht das eine ändern, ohne alles zu beeinflussen. Obwohl die einzelnen Teile manchmal unabhängig zu sein scheinen, durchzieht sie alle ein bestimmtes Thema.

Eine tiefe Veränderung ist viel mehr als das Finden einer bequemen Rolle oder das Spielen besserer Spiele. Sie ist eine wirkliche Erweiterung des Selbst, eine Beseitigung selbstauferlegter Einschränkungen - auf irrationalen Ängsten und Kindheitsniederlagen gegründeter Sperren. Mit diesen Ängsten muß man in Fühlung kommen und sie aufs neue

erleben. Die Einstellungen, die sie entstehen lassen, müssen bewußt gemacht werden, dann muß man sie überprüfen, und der ganze Vorgang muß durch beharrliche Selbst-Entdeckung erhellt werden. Auf körperlicher Vitalität, realistischen Einstellungen, emotionaler Befriedigung und dem Annehmen des Lebens muß ein neues Fundament aufgebaut werden. Indem wir uns weiterentwickeln und immer tiefer in unsere Gefühle hineingehen, indem wir in uns selber den Ursprung und den Sinn unseres Lebens suchen, können wir dahin gelangen, ein unendliches geistiges Reservoir zu finden - unbeschreiblich, geheimnisvoll, und dennoch die sicherste, zuverlässigste Grundlage unseres Daseins.

Man sollte daran denken, daß die Muster eines Menschen immer Schmerz und Angst enthalten. Sie liegen ganz innen und sind die körperliche Ausprägung von viel Leid. Wenn man mit ihnen in Fühlung kommen und bei ihrer Auflösung helfen will, ist Geschicklichkeit vonnöten und Mitgefühl unerläßlich. Da sie zu ihrer Entstehung lange Zeit gebraucht haben, geben sie nicht leicht nach. Gewalt hilft nicht - oft genügen aber Zärtlichkeit und Respekt, liebevolles Verständnis und die Verpflichtung, aufrichtig zu sein. Man braucht Kraft und Mut, um sich zu befreien. Denn letzten Endes sind diese Muster Fesseln, die den Geist des Menschen gefangen halten. Sie binden uns an die Sorge um uns selbst und isolieren uns auf schmerzliche Weise voneinander. Indem wir sie zunächst erkennen und dann verstehen, können wir am besten beginnen, einander aus ihren Klauen zu befreien.

WAS IST TAO TRAINING ?

TAO TRAINING ist eine ganzheitliche Methode, um den Menschen zu unterstützen, fit und gesund zu werden und zu bleiben.

Das chinesische Schriftzeichen TAO bedeutet Weg, Pfad – und das ist sowohl in der Alltagsbedeutung von Weg und Straße, als auch im übertragenen Sinne als Lebensweg zu verstehen. Das Zeichen TAO ist aus zwei Zeichen zusammengesetzt. Das eine stellt einen Kopf mit Haaren dar und bedeutet *Kopf* oder *Meister*. Das andere Zeichen stellt *gehen* dar. Zusammen bedeuten sie den Weg der Tugend – Kopf und Füße wandeln auf dem gleichen Pfad. Da das zwar einfach, aber deshalb selten ist, heißt es: „An das Tao zu glauben ist leicht; das Tao zu leben ist schwierig.“

TAO TRAINING umfasst verschiedene Methoden, den Menschen zu unterstützen, seinen Lebensweg zu gehen.

Um einen langen Weg zu gehen, braucht man sowohl die entsprechende Muskulatur als auch ausdauernde Energie, die von den inneren Organen erzeugt wird.

TAO TRAINING: Teil I - FITNESS UND KÖRPERAUFBAU

TAO TRAINING bedeutet in erster Linie Aufbau geschwächter Muskeln - Training der Muskulatur zum Gehen, Laufen und Schwimmen, zum Nehmen und Geben, zum Sich Verteidigen und andere Schützen. Das Körpertraining kann sowohl durch asiatische Kampfsportarten wie Kung Fu, Karate, Tae Kwon-Do und Judo erfolgen als auch durch aus dem Westen stammende Sportarten. Bevorzugt werden dabei Sportarten, die möglichst vielfältige Muskelgruppen und auch vielfältige körperliche und geistige Fähigkeiten wie Bewegungskoordination, Reaktionsschnelligkeit und mentale Stärke und Ausdauer trainieren. Für den Aufbau einer allgemein geschwächten und unterentwickelten Muskulatur eignet sich sowohl Yoga als auch das Angebot der Fitness Center, von Pilates, Bauch-Bein-Po-Stunden bis zur körperlichen Kräftigung durch Arbeit mit Gewichten. TAO TRAINING bietet eine körperliche, seelische und geistige Diagnostik, die es ermöglicht, für jeden Körpertypen und jeden Charakter die am besten geeigneten Kräftigungsmethoden und Sportarten zu finden.

Die psychosomatischen Grundlagen des TAO TRAINING als Weg zu körperlicher und geistiger Fitness hat Achim Eckert in dem Buch TAO TRAINING (Falken Verlag, Niedernhausen 2001) dargelegt. Die praktische Umsetzbarkeit der dargelegten Prinzipien kann sowohl in Einzelstunden als auch in Wochenendseminaren vermittelt werden. Termine für Wochenendseminare TAO TRAINING auf der website: **www.taotraining.at**

TAO TRAINING: Teil II - QI-FLUSS UND GESUNDHEIT

Aufbauend auf das TAO KÖRPERTRAINING ist der nächste Schritt auf dem Weg die Lehre vom Qi (die Lehre vom Aufbau, der Erhaltung und dem Zirkulieren von Energie in Körper und Geist), die Lehre von den Fünf Elementen und der Energieausgleich der Zwölf Organmeridiane und Acht Wundermeridiane. Dieser Bereich des TAO TRAINING wird in zwei Seminaren DAS HEILENDE TAO (10 Tage) und DIE ACHT WUNDERMERIDIANE UND DAS CHAKRENSYSTEM (9 Tage) unterrichtet.

A) DAS HEILENDE TAO

DIE 5 ELEMENTE UND DIE 12 ORGANMERIDIANE

Thematische Schwerpunkte dieses Seminars sind die Lehre vom Qi, die Lehre von den Fünf Elementen, die Entsprechungen von Organen, Gefühlen und Denkweisen (chinesische Psychosomatik), Grundzüge der chinesischen Diagnostik und der Energieausgleich der zwölf Organmeridiane.

Bei der Diagnostik liegt der Hauptakzent auf der Befragung nach den Kriterien der Fünf Elemente, der Blickdiagnostik (Farbnuancen der Haut) und der Diagnostik der zwölf Organe über den Puls (ja, die Grundzüge sind in weniger als sechsunddreissig Jahren erlernbar).

Als Energieausgleich der Organmeridiane werden die Formen Tai Yang, Shao Yang und Yang Ming unterrichtet. Nach Erstellen der Fünf-Elemente- Diagnostik und eines Pulsdiagramms wird für jeden Teilnehmer individuell die Meridianbehandlung erarbeitet, die den Fluss des Qi am ehesten (oder überhaupt) ins Gleichgewicht bringt und dadurch Symptome lindert oder zum Verschwinden bringt.

Um die innere und äußere Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne zu trainieren wird jeden Tag mindestens eine Stunde meditiert.

Die gezeigten Formen der Meridianbehandlung werden unter Supervision aneinander geübt.

Die Intention dieses Seminars ist es, die Element-Kräfte im Teilnehmer bewußt erfahrbar und dadurch transformierbar zu machen. Durch die Arbeit mit den Elementen bekommen wir wieder Zugang zu der Natur in und um uns (der bei vielen durch Zivilisationsprozesse weitgehend verschüttet wurde) und ein Prozess der Persönlichkeits- und Bewusstseinsweiterung wird in Gang gesetzt, der es ermöglicht, grössere Zusammenhänge des Heilens zu begreifen und später einmal aus der Intuition heraus anzuwenden.

QI – DIE LEBENSENERGIE

Die alten Formen des Schriftzeichens für Qi zeigen eine strahlende Sonne am Himmel, darunter ein Feuer und vom dahinterliegenden Meer steigt in der Hitze Dunst auf und bildet Wolken. Die Bedeutung ist Dunst und Bewegung der Luft als Folge von Hitze, als Folge von Energie.



Das später gebräuchliche, noch heute gültige Zeichen für Qi wird in einer kurzen, einfachen und einer zusammengesetzten Form geschrieben. Im folgenden die kurze Form:



Die kurze Form hat sich direkt aus dem alten Zeichen entwickelt und bedeutet in erster Linie Luft, Dunst und Atem, in zweiter Linie hat es aber auch für alle Bedeutungen der zusammengesetzten Form verwendet.

Der Kurzform wird das Zeichen mit unten angefügt, welches ungekochter, noch nicht fertig zubereiteter Reis bedeutet.



Das zusammengesetzte Zeichen von Qi ist das Bild vom Dunst, der von kochendem Reis aufsteigt. Man merkt dem Wandel des Zeichens im Laufe der Zeit auch das Fortschreiten des Zivilisationsprozesses an. Die alte Form zeigt Qi als Energie in freier Natur, als Zusammenwirken der Elemente Feuer, Wasser und Luft. Die neuere Form zeigt Qi in einer häuslichen Szene und als Ergebnis des Kochens von Reis – das Element Erde wurde (in Form von Reis) hinzugefügt, das Feuer der Sonne schrumpft zum Herdfeuer und das unendliche Wasser des Meeres ist auf den Inhalt des Topfes beschränkt.

Die Bedeutungen der zusammengesetzten Form des Zeichens Qi im heutigen Mandarin sind: Luft, Gas, Äther, Dunst, Dampf, Atem, Hauch;

Lebenskraft, Macht, Ausfluss, Einfluss;

Geist, Wesen;

Gefühl, Laune, Zorn;

Art, Benehmen, Zustand

Die sehr unterschiedlichen Bedeutungen von Qi zeigen die Komplexität dieses Begriffs und seine energetische wie auch feinstoffliche Natur.

Im Bereich der traditionellen chinesischen Medizin und auch von Tai Ji, Qi Gong und Kung Fu werden Qi folgende Grundeigenschaften zugeordnet:

- 1) Qi ist Bewegung und Fluss der Lebenserscheinungen, kann aber auch stagnieren und sich verfestigen. Qi ist die Quelle aller Bewegung im Körper - von der pulsierenden Bewegung der Zelle als Grundlage ihrer jeweiligen Funktion (zum Beispiel der sezernierenden Funktion der Drüsenzelle, der Stoffwechselfunktion der Leber- und Endothelzelle oder der kontraktile Funktion der Muskelzelle), den unbewusst gesteuerten Bewegungen des Brustkorbs und Zwerchfells bei der Atmung und der Darmperistaltik, den willkürlichen Bewegungen der Skelettmuskulatur bis hin zur elektrischen Reizleitung der Nervenzelle und zum Fluss der Körpersäfte.
- 2) Qi ist die energetische Grundlage sowohl von anatomischen und physiologischen als auch von geistigen und seelischen Funktionen. Die fortwährende Bewegung des Qi innerhalb des Organismus zeigt sich in der Aufrechterhaltung von Herzschlag, Kreislauf und Atmung, als dynamische Kraft aller Stoffwechselprozesse, in physischer Bewegung, im Wahrnehmen, Empfinden und Fühlen, im analytischen und intuitiven Denken, in Wachstum und Entwicklung.
- 3) Qi schützt den Körper vor äußeren Krankheitsfaktoren – sowohl vor krankmachenden Wetter- und Klimaeinflüssen wie Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Trockenheit und Hitze, als auch vor Bakterien, Pilzen und Viren. Sind äußere Krankheitsfaktoren in den Organismus eingedrungen, ist das Ausmaß des uns zur Verfügung stehenden Qi entscheidend für Dauer und Ablauf des Abwehr- und Heilungsprozesses.
- 4) Qi existiert in unterschiedlichen Formen und unterschiedlichen Graden der Verdichtung. Es ändert seine Form in Abhängigkeit von Lokalisation und Funktion. So ist zum Beispiel Gu Qi (das den Körper nährendes Qi) dichter als Wei Qi (das den Körper schützende Qi). Wenn Qi sich extrem verdichtet, wandelt sich Energie in Materie um und häuft sich als physische Form an. Ein blockierter Fluss des Qi führt zu Verkrampfungen und Schmerzen, ein über längere Zeit gestörter Fluss des Qi zu Gewächsen, Knoten und Tumoren.
- 5) Qi wärmt den Körper und reguliert die Körpertemperatur.
- 6) Qi zirkuliert in den Meridianen und Geweben. Über die Xue Wei, die Punkte der Meridiane, kann man mittels Berührung (Akupressur), Erwärmung (Moxa) und Reizung durch Stich (Akupunktur) den Fluss des Qi in Körper und Geist kräftigen, vereinheitlichen und harmonisieren. So sorgt man für Gesundheit und Wohlbefinden und hält Krankheiten fern.

DIE MERIDIANE

Meridiane sind winzige Kanäle im Körper, durch die Qi oder Lebensenergie fließt. Die Akupunktur- oder Akupressurpunkte sind Öffnungsstellen des Meridiansystems an der Körperoberfläche, durch die man den Fluß des Qi erreichen und beeinflussen kann.

Die traditionelle chinesische Medizin sieht die Meridiane als ein Netzwerk, welches das Innen mit dem Außen verbindet: Die inneren Organe mit der Oberfläche des Körpers, die Gewebe mit den Sinnesorganen, Gefühle mit Gedanken, Yin mit Yang, Erde mit Himmel. Das Meridiansystem setzt sich aus Energiekanälen zusammen, die vor allem in der Körperlängsachse verlaufen. Ausnahmen bilden die Luo-Gefäße und als einziger

Hauptmeridian der Dai Mai, einer der Acht Außerordentlichen Meridiane, der wie ein Gürtel um die Taille herum verläuft.

Das Netzwerk der Energiekanäle ähnelt in seiner Grundstruktur dem Meridiansystem der Erde: die Organmeridiane entsprechen in diesem Vergleich den Längengraden, die Luo-Gefäße den Breiten, und der Dai Mai dem Äquator. In Huang Di Nei Jing, dem klassischen Werk des Gelben Kaisers über Innere Medizin, welches ungefähr aus dem dritten Jahrhundert vor Christus stammt, wurden die Meridianverläufe und die Wirkung der Akupunkturpunkte schon ausführlich und präzise beschrieben. In diesem Buch werden die Meridiane mit den großen Flüssen Chinas verglichen, welche das Land durchziehen, bewässern und fruchtbar machen. Das chinesische Schriftzeichen für Meridian ist *Jing*, was „Fluß, Weg oder Pfad“ bedeutet, aber auch „Blutgefäß“.

Der Verlauf der Meridiane folgt zum einen Teil den großen Gefäßen und Nerven, zum anderen Teil fließt das *qi* durch hauchdünne Spalten und Kanäle des Bindegewebes. Diese Spalten werden vor allem durch die verschiedenen Faszien der einzelnen Muskeln und Muskelgruppen sowie durch ganze Körperteile einhüllende straffe Bindegewebsschichten - zum Beispiel die Fascia thoracolumbalis - gebildet.

Im Huang Di Nei Jing werden 44 Jings oder Meridiane in ihrem Verlauf und ihrer Funktion beschrieben. Zu den wichtigsten darunter gehören die Zwölf Organmeridiane und ihre Zwölf Tiefen Äste, die im Inneren des Körpers verlaufen und jeden Organmeridian mit seinem Ursprungsorgan und auch anderen Organen verbinden. Außerdem werden im Buch des Gelben Kaisers die Acht Großen Ströme behandelt, die auch oft als die Acht Außerordentlichen Gefäße oder Wundermeridiane bezeichnet werden. Zu ihnen zählen vor allem der Ren Mai (oder das Konzeptionsgefäß) und der Du Mai (oder Gouverneur), welche in der Mittellinie an der Vorder- und Rückseite des Körpers verlaufen. Sie werden „Meer des Yin“ (Ren Mai) und „Meer des Yang“ (Du Mai) genannt und sind das Herz des Meridiansystems.

Die Zwölf Organmeridiane bilden Paare: jeder Yin-Meridian ist einem Yang-Meridian des gleichen Elements zugeordnet. Man spricht in diesem Zusammenhang von zwei gekoppelten Meridianen, deren Energie durch zwei Kanäle oder Schleusen - die Luo-Gefäße - untereinander ausgeglichen wird. Jeder Organmeridian hat ein eigenes Luo-Gefäß, das von seinem Luo-Punkt zum Yuan-Punkt des gekoppelten Meridians führt. Durch die Luo-Gefäße wird Überschuß oder Mangel an Qi in einem Organ und seinem zugehörigen Meridian vor allem über den gekoppelten Meridian wieder in Balance gebracht.

Die Funktion der Meridiane und Luo-Gefäße ist die ständige Versorgung der Organe und Gewebe mit Qi, ähnlich wie der Blutkreislauf alle Körperbereiche mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Gesundheit eines inneren Organs, die Stärke von Muskeln und Sehnen, von Knochen und Zähnen, ebenso wie Empfindsamkeit, Mitgefühl, Liebe, Selbstvertrauen und ein klarer Verstand sind so lange gewährleistet, als genügend Lebensenergie in den entsprechenden Bereichen vorhanden ist und fließt.

Es gibt Übungen, die den Fluß des Qi ganz spezifisch durch einzelne Meridiane und die ihnen zugeordneten Organe, Gewebe und Sinnesorgane anregen. Bei regelmäßiger Anwendung sorgen die Meridianübungen für die Erhaltung der Gesundheit, beugen der Entwicklung von Krankheiten vor - deren erstes Stadium meist in einem länger andauernden Mangel an Qi besteht, wonach viel später erst physische Symptome folgen - und fördern eine organische Integrität von Körper, Fühlen und Denken.

Die Lehre von den Fünf Elementen wie auch die in diesem Seminar unterrichteten Meridianübungen wurden von Achim Eckert in seinem Buch DAS HEILENDE TAO (Müller & Steinicke, München 2004) beschrieben.

Der anatomische Verlauf der Meridiane und die genaue Lokalisation ihrer Punkte wurde von Achim Eckert in seinem Buch DAS TAO DER AKUPRESSUR UND AKUPUNKTUR (MV Stuttgart 2002) dargelegt.

B) DIE ACHT WUNDERMERIDIANE UND DAS CHAKRENSYSTEM

Die chinesische Medizin kennt acht tiefe Energieressourcen des menschlichen Organismus, die man durch Schlüssel- und Verbindungspunkte mit den Zwölf Organmeridianen aktivieren und nutzbar machen kann.

Die acht tiefen Ressourcen werden auch Acht Große Energiegefäße oder Wundermeridiane genannt. Sie verhalten sich zu den Zwölf Organen und ihren Meridianen wie die Eltern zu ihren Kindern - die Wundermeridiane speichern das Yin und Yang Qi und verteilen es, je nach Bedarf, an die Zwölf Organmeridiane. Daher ist der Energiegehalt in den Wundermeridianen die Grundlage von Wohlbefinden und Heilung.

Thematischer Schwerpunkt dieses Seminars ist die Anregung und Harmonisierung der Acht Tiefen Energiegefäße durch sanften Druck auf die Schlüssel- und Verbindungspunkte. Obwohl dadurch tiefgreifende Veränderungen unserer Energiemuster und Wahrnehmungsgewohnheiten erzielt werden können, ist das Know-How einfach und es gibt keine besonderen Voraussetzungen für dieses Seminar. Man kann von dieser Technik erwarten, daß man sich einerseits vital und energetisiert fühlt - und andererseits harmonisch und in der eigenen Mitte ruhend, wie vielleicht schon lange nicht mehr. Die allgemeine Sensibilität und die Fähigkeiten des Schauens und Hörens, des Riechens und Schmeckens werden deutlich wahrnehmbar gesteigert. Ein meditativer Seinszustand wird gefördert, in dem man Gefühle und Sinneswahrnehmungen von Reinheit, Klarheit und Intensität erlebt, wie man sie schon lange verloren glaubte.

Dieses Seminar steht mit dem Seminar „Heilendes Tao - die Zwölf Organmeridiane“ in Zusammenhang. Beide Methoden der Meridianmassage und des Energieausgleichs ergänzen einander, können aber auch unabhängig voneinander angewandt werden.

Empfohlene Literatur zur Vorbereitung:

„Das Heilende Tao“ von Achim Eckert, Müller & Steinicke, München 2008

„Das Tao der Akupressur & Akupunktur“ von Achim Eckert, MV Stuttgart 2005

TAO TRAINING: Teil III - SHÉN DÀO INTEGRATION KÖRPERLICHER UND SEELISCHER STRUKTUREN

SHÉN DÀO (STRUKTURELLE KÖRPERARBEIT), welches die dritte Stufe des TAO TRAINING darstellt, ist eine Methode zur ganzheitlichen Entfaltung von Körper, Seele und Geist. Sie erzielt:

- Entspannung des Körpers
- Auflösung chronischer Muskelverspannungen
- Aufrichten des Körpers
- Vertiefung des Atems
- Vergrößerung des Körperbewußtseins
- Erhöhung der Lebensenergie
- Freisetzung von blockierten Gefühlen
- Veränderung von hemmenden Grundgedanken
- Entdecken verborgener Fähigkeiten
- Verstehen der persönlichen Geschichte
- Entdecken der Weisheit des Körpers
- Klarheit im Denken, Fühlen und Handeln
- Erleben der Einheit von Körper, Seele und Geist

SHÉN DÀO arbeitet an der Veränderung der körperlichen, seelischen und geistigen Haltung. In einer Serie von 10 bis 20 Arbeitseinheiten von ein- bis eineinhalbstündiger Dauer werden alte, erstarrte Strukturen in allen diesen drei Bereichen systematisch durchgearbeitet und aufgelöst.

SHÉN DÀO hat mehrere Quellen - einerseits die Faszienbehandlung von Ida Rolf (Rolfing), andererseits die Lehre von den Charakterstrukturen, die ursprünglich von Wilhelm Reich entworfen und dann von Alexander Lowen (Bioenergetik), John Pierrakos und Ron Kurtz (Hakomi) weiterentwickelt wurde. Die Serie der Faszienbehandlungen wurde so angeordnet, daß sie dem Fluss des Qi in den Meridianen entspricht. Insofern ist SHÉN DÀO eine Form der tiefen Körperarbeit, die dem Energiefluss des Organismus in genauer Weise folgt und so den westlichen und östlichen Ansatz integriert:

- * Tiefe Bindegewebsarbeit lockert systematisch die ganze Körperstruktur und richtet den Körper wieder auf.
- * Reich'sche Arbeit und Atemtechniken lösen die emotionalen und muskulären Blockaden auf.
- * Akupressurpunkte und Meridianstreichen lenken und harmonisieren die Körperenergien.

- * Sanfte Berührung, Akupressur und Tragering lehren Loslassen und Wahrnehmen.
- * Gestaltprozesse arbeiten die auftauchenden Gefühle und Erinnerungen auf und schließen Altes ab.
- * Gespräch und Beratung schaffen Vertrauen, Kontakt und Klärung.
- * NLP-Trancearbeit erschließt neue Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Handelns.
- * Kreative Visualisation und Imagination erhöhen die Konzentrations-fähigkeit und die Vorstellungskraft.
- * Meditation erhöht die innere Achtsamkeit und schafft den Raum der Stille und Zentriertheit.

THEORETISCHER HINTERGRUND

Die Körpertherapien, ausgehend von Wilhelm Reich, über die Bioenergetik bis zu Hakomi haben festgestellt, daß der Körper, seine Proportionen, seine Haltung und seine Bewegungen Ausdruck und Grundlage dafür sind, wie wir uns fühlen, wie wir denken, wie wir im Leben sind.

Ist sein Muskeltonus ausgeglichen, sitzen Kopf, Schultern, Brust, Becken und Beine senkrecht übereinander, sind seine Bewegungen leicht und symmetrisch, dann kann der Atem frei fließen und wir fühlen uns frei, lebendig, sicher und balanciert.

Doch von klein auf haben wir unseren Körper angespannt - einen "Panzer" aufgebaut, um Gefühle nicht, oder wenigstens nicht zu stark, zu spüren: Alleinsein, Verlassenwerden, Ablehnung, Hunger, Angst und Wut lassen uns den Atem anhalten. Verbote, die unsere natürlichen Impulse, unseren kindlichen Bewegungs- und Erforschungsdrang, unsere frühe Sexualität, unsere oft lautstarke Lebensfreude bestrafen, lassen uns unsere Muskulatur anspannen, um die äußere Bewegung und die innere Bewegung, das Gefühl, zu unterdrücken. Nach und nach verlieren die Muskeln und das sie umgebende Bindegewebe ihre Elastizität, verdicken und verkleben sich: Unser Körper, einst plastisch, wird starr - feste Haltungsmuster entstehen.

Je nach unserer persönlichen Entwicklungsgeschichte haben wir unser eigenes Körper- und Verhaltensmuster aufgebaut, in dem Innen und Außen, Körper, Fühlen und Denken, untrennbar verknüpft sind. So kann der Geübte schon an der Körperform unsere Charakterstruktur erkennen, unseren Körper "lesen".

SHÉN DÀO arbeitet nach einer Analyse der Körperhaltung am Bindegewebe, um den Körper neu zu modellieren. Dabei werden Hände, Fäuste, Fingerkuppen, Knöchel und Ellbogen verwendet. Bei dieser Arbeit, verstärkt durch tiefes Atmen des Klienten, tauchen aus der Tiefe des Körpers die verdrängten Gefühle auf, die dann mit verschiedenen Begleitungs-techniken bearbeitet werden.

Nachdem der Körper, systematisch Schicht für Schicht, durchgearbeitet wurde, können wir unsere Vergangenheit loslassen und frei werden für das Hier und Jetzt. Der Atem fließt tiefer, wir fühlen uns freier und lebendiger und können auch wieder die Botschaften unseres Körpers hören.

DIE AUSBILDUNG ZUM TAO TRAINER

Die Ausbildung zum TAO TRAINER dauert zweieinhalb Jahre und vermittelt die Fähigkeit, SHÉN DÀO zu geben. Sie beinhaltet:

Theoretisches Wissen

- Anatomie und Physiologie
- Körperzentrierte Charakteranalyse
- Prozeßstrukturen von Körper und Psyche

Handwerkliche Fähigkeiten

- Grifftechniken, Massagestriche
- Gesprächsführung
- Anwendung hypnotherapeutischer Techniken

Selbsterfahrung

- Durcharbeiten des eigenen Körpers
- Klärung der eigenen Charakterstruktur
- Gruppenprozesse (Feedback, Encounter etc)
- Meditation

Praxis

- Austausch von Einheiten des SHÉN DÀO und in ihr integrierter Techniken (Reich'sche Arbeit, Gestalt)
- Krisenintervention

Supervision

- Feedback und Durcharbeiten der in der Gruppe auftauchenden Probleme (Übertragung, Gegenübertragung, blinde Flecken etc)
- Einzeln
- In der Gruppe

(Genauere Hinweise über das Curriculum in der Stundenübersicht)

Die Ausbildung vermittelt neben dem Schwerpunkt der tiefen Körperarbeit ein breites Spektrum an Techniken der Humanistischen Psychologie, die in die Arbeit gut integrierbar sind, sowie tägliche Meditationspraxis, um die Achtsamkeit und Sensibilität nach Innen und nach Außen zu entwickeln.

ZULASSUNG ZUR AUSBILDUNG

Die Zulassungsbedingungen sind:

- * ein abgeschlossener Prozeß in SHÉN DÀO mit einem TAO TRAINER. Erfahrungen in verwandten Techniken (Rolfing, Rebalancing, Posturale Integration) können angerechnet werden, doch müssen vor Trainingsbeginn mindestens 3 Einheiten in SHÉN DÀO absolviert werden.
- * 30 Stunden körperorientierter emotionaler Arbeit in der Gruppe (Gestalt, Bioenergetik, Hakomi, Rebirthing u.a.)
- * 30 Stunden Erfahrung mit Körperarbeit (Gebrauch der Hände) wie z.B. Massage, Reflexzonenarbeit, Shiatsu, Tragering u.a.
- * eine schriftliche Anmeldung, in der die oben angeführten Bedingungen nachgewiesen werden, samt Lebenslauf, Therapie- und Gruppenerfahrung und einer Darstellung der für die Ausbildung maßgeblichen, entscheidenden Erfahrungen und Ziele
- * die Unterzeichnung eines Ausbildungsvertrages.

CURRICULUM

Da die Programmgestaltung des TAO TRAINING auf die Erfordernisse und Bedürfnisse der Gruppe Tag für Tag abgestimmt wird, kann in vielen Bereichen die Stundenanzahl nur ungefähr angegeben werden. Bei fixen Bestandteilen des Trainingsplans, wie z.B. Anatomie und Physiologie sowie der Meditationspraxis, werden die Stunden gesondert angeführt.

PHASE I (360 Stunden)

Grundlagen, Theorie und Methodik sowie Praxis und Selbsterfahrung werden in drei Seminaren von je 10 Tagen Dauer unterrichtet. Das erste Seminar findet in der Regel zu Ostern, das zweite im Juli, das dritte im Herbst statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Beiblatt oder der Website www.taotraining.at.

GRUNDLAGEN, THEORIE UND METHODIK

- * Historische Entwicklung der Körperarbeit, Beziehung zur Lebens- und zur Sozialberatung und zur Psychotherapie
- * Anatomie und Physiologie (30 Stunden)
- * Persönlichkeitstheorien und deren entwicklungspsychologische Grundlagen, Begriff der Neurose, der Körperpanzer und der emotionale Panzer, Charakter und Haltung, Körperlesen
- * Methoden der Bindegewebsarbeit, Kern- und Schaletyp, ganzheitliche Veränderungen, Grifftechniken
- * Methoden der Atem- und Energiearbeit, Reich, Ringe des Muskelpanzers, Lowen, Atemtypen, der vasomotorische Zyklus
- * Grundlagen der therapeutischen Kommunikation, Gesprächsführung, Rapport, Begleiten von Prozessen, unterstützende und provokative Methoden, therapeutische Prozesse nach Virginia Satir, Milton Erickson und Fritz Perls, NLP, Gestalt

PRAXIS UND SELBSTERFAHRUNG

- * Meditationpraxis, Übungen zur inneren Achtsamkeit (50 Stunden)
- * Praxis verschiedener Tanzstile wie Fünf Rhythmen, Kontaktimprovisation, Kreistanz, Trancetanz
- * Bewegungsbewußtsein und Körperhaltung
- * Meridianübungen und Yoga
- * Bioenergetik, Arbeit am Gefühlsausdruck, Umgehen mit Aggression u.a.
- * Atemarbeit, Reich'sche Arbeit in Paaren und in der Gruppe, Atemübungen

- * Körperlesen in Paaren und in der Gruppe
- * Erfahrungsaustausch, Feedback, Encounter
- * Feine Energiearbeit in Paaren, Verwendung allgemeiner Akupressurpunkte zur Integration
- * Krisenintervention
- * Austausch der Einheiten #1 bis #7 im Training (40 Stunden)

SUPERVISION

- * Supervision der Paararbeit in der Gruppe

PRAXIS AUSSERHALB DES TRAININGS (64 Stunden)

- * Einüben der einzelnen Einheiten STRUKTURELLER KÖRPERARBEIT und anderer Prozesse

PHASE II

Grundlagen, Theorie und Methodik sowie Praxis und Selbsterfahrung werden in drei Seminaren von je 10 Tagen Dauer unterrichtet. Das erste Seminar findet in der Regel zu Ostern, das zweite im August, das dritte in der ersten Novemberhälfte statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Beiblatt oder der Website www.taotraining.at.

THEORIE UND METHODIK

- * Anatomie und Physiologie (30 Stunden)
- * Charakter und Haltung, Typologien nach Reich, Lowen und Kurtz und deren psychophysische Aspekte, therapeutische Strategien zur Charakterarbeit
- * Körpersprache - Körperlesen
- * Methoden der Auflösung des muskulären und des emotionalen Panzers in der Integrationsphase
- * Therapeutische Kommunikation, Gestalt in der Integrationsphase, Anwendung hypnotherapeutischer und NLP-Prozesse in der Körperarbeit, Übertragung - Gegenübertragung, ethische Fragen
- * Feine Energiearbeit, Tragering, biodynamische Prinzipien
- * Krisenintervention, Diagnostik, Delegieren

PRAXIS UND SELBSTERFAHRUNG

- * Meditationpraxis, Übungen zur inneren Achtsamkeit (50 Stunden)
- * Praxis verschiedener Tanzstile wie Fünf Rhythmen, Kontaktimprovisation, Kreistanz, Trancetanz
- * Bewegungsbewußtsein und Körperhaltung
- * Meridianübungen und Yoga
- * Bioenergetik, Arbeit am Gefühlsausdruck, Umgehen mit Aggression u.a.
- * Atemarbeit, Reich`sche Arbeit in Paaren und in der Gruppe, Atemübungen
- * Körperlesen in Paaren und in der Gruppe
- * Erfahrungsaustausch, Feedback, Encounter
- * Feine Energiearbeit in Paaren, Verwendung spezifischer Akupressurpunkte zur Integration der jeweiligen Einheit der Strukturellen Körperarbeit
- * Austausch der Einheiten #1 bis #7 im Training (40 Stunden)
- * Krisenintervention - Praxis

SUPERVISION

- * Supervision der Paararbeit in der Gruppe

PRAXIS AUSSERHALB DES TRAININGS (64 Stunden)

- * Einüben der einzelnen Einheiten des SHÉN DÀO und anderer Prozesse mit Teilnehmern aus dem Training (32 Stunden)
- * Arbeit mit Modellen (32 Stunden)

PHASE III (110 Stunden)

Die Integrationseinheiten werden in zwei Seminaren von 6 bzw. 5 Tagen Dauer unterrichtet.

Die Integrationseinheiten #8, #9, #10

- * Anatomie und Physiologie (12 Stunden)
- * Meditationspraxis (15 Stunden)

- * Bericht über die Arbeit mit SHÉN DÀO an Modellen mit Photodokumentation
- Einzelsupervision

TERMINE

2009

SHÉN DÀO - TIEFE KÖRPERARBEIT

PHASE I

1. Teil: 4.4. (15 Uhr) bis 13.4. 2009 (15 Uhr)
Ort: Seminarhaus Attenhausen

2. Teil: 4.7. (15 Uhr) bis 13. 7. 2009 (15 Uhr)
Ort: Seminarhaus Karin Juran

3. Teil: 17.10. (15 Uhr) bis 26.10. 2009 (15 Uhr)
Ort: Seminarhaus Karin Juran

Anmeldung & Information: achim.eckert@gmx.net, Tel: 0043 –1 – 405 23 28

TANZ DER 5 ELEMENTE: HOLZ & FEUER

Zeit: Fr, 1. - So, 3. Mai 2009 (täglich 11 - 19 h)

Ort: Qigong Institut München-Gräfelfing

Kosten: 270,-€

SHÉN DÀO INTEGRATION I

Zeit: Di, 19. (15 h) - Mo, 25. Mai 2009 (15 h)

Ort: Seminarhaus Karin Juran, Hötzlberg 6, D-84359 Simbach am Inn /
Bayern, Anfahrt: www.hoetzlberg.de, Tel: 08574 – 1252

WUNDERMERIDIANE: DAS GROSSE YIN & QIAO MAI

Zeit: Pfingsten – Fr, 29.5. – Mo, 1.6. 2009 (täglich 11 - 19 h)

Ort: Institut LIKA, Stilli (bei Bruegg), Schweiz

Seminarkosten: 850,- CHF

SHÉN DÀO – FASZIENARBEIT AM BRUSTKORB

Zeit: 4. - 7. Juni 2009 (täglich 11 – 19 h)

Ort: Massagefachschule Bodyfeet, Bahnhofstrasse 7/Haus Piz Alun,
CH-7302 Landquart,

Anmeldung: Mauro Nuzzote: 081/2505462, 076/3906979, **Schweiz**

Seminarkosten: 850,- CHF

TAO TRAINING: PSYCHOLOGIE DER MUSKULATUR

Zeit: sinnigerweise Frohnleichnam, Do, 11.6. - 14.6. (jeweils 11 - 19 h)

Ort: Vitalraum, Hauptplatz 7, Langenzersdorf bei Wien

Seminarkosten: 360,-€

ACHT WUNDERMERIDIANE

Zeit: 18. (15 h) - 26. Juli 2009 (15 h)

Ort: Seminarhaus Karin Juran, Hötzlberg 6, D-84359 Simbach am
Inn / Bayern, Anfahrt: www.hoetzlberg.de, Tel: 08574 – 1252

Seminarkosten: 790,-€

SHÉN DÀO INTEGRATION II

Zeit: 1. (15 h) - 6. August 2009 (15 h)

Ort: Seminarhaus Karin Juran

DAS HEILENDE TAO

Zeit: 28.12.09 (15 h) - 6.1.10 (15 h)

Ort: Seminarhaus Attenhausen 1, D-94405 Landau an der Isar / Bayern

Anfahrt: www.attenhausen.de, Tel: 09951 - 1500

Seminarkosten: 890,-€

Beschreibungen der einzelnen Seminarinhalte finden Sie auf
www.taotraining.at;

telefonische Auskunft unter 0043 -1 – 405 23 28.

