

Journal de l'**ASQT**

Nr.1 / 2007

Zeitung der **SGQT**

L'école de Tai-Chi Chuan
Cornelia Gruber
La Chaux-de-Fonds
et Neuchâtel



se présente
stellt sich vor

Editorial

L'imagination et la capacité de créer ces images mentales font parties des aptitudes spécifiques développées par la pratique du Qigong et du Taijiquan. N'essayons-nous pas de guider le Qi ? N'essayons-nous pas d'harmoniser le corps et l'esprit ? N'essayons-nous pas de lier le matériel et l'abstrait ? La science, par contre, continue de mettre en doute l'existence de l'âme. Ce qui ne peut être touché ne peut exister. Je suis presque tenté de dire : « Heureusement qu'il existe encore des domaines non mesurables, des domaines qui nous permettent de sauvegarder le secret de la création. »

Celui qui part à la découverte du Qigong ou du Taijiquan risque, la première fois, d'être dépassé par la quantité de nouvelles impressions. Certains seront impressionnés par la beauté des mouvements, d'autres par la force méditative, mais tous sentiront intuitivement qu'il y a une rencontre entre deux états : le corps et le mental.

Les enseignants qui s'engagent à enseigner ces deux aspects dans leurs cours se sont regroupés dans l'Association Suisse de Qigong et Taijiquan (ASQT). Certains privilégient peut-être un entraînement pragmatique et conséquent, les autres proposent davantage d'espace, un entraînement plus tranquille avec des formes mettant l'accent sur le contenu méditatif. Mais tous se distinguent par un point important et commun : ils ont l'intime conviction que le corps et l'esprit forment une unité.



Editorial

Die Vorstellungskraft, also sich etwas ausdenken zu können, gehört zu den besonderen Fähigkeiten, die im Qigong und Taijiquan gefordert sind. 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? Die Wissenschaft tut sich ja immer noch unendlich schwer mit der Existenz der Seele. Was materiell nicht greifbar ist, darf nicht sein. Fast bin ich versucht zu sagen: schön, dass es noch Bereiche gibt, die sich dem Messbaren entziehen, die das Geheimnis des Schöpferischen bewahren konnten.

Wer zum ersten Mal mit dem Qigong oder Taijiquan Bekanntschaft macht, wird vielleicht von der Fülle neuer Eindrücke überwältigt. Die einen mögen von der Anmut der Bewegungen beeindruckt sein, andere von der meditativen Kraft. Sie spüren ganz intuitiv, dass sie sich auf zwei Ebenen bewegen: der körperlichen und der geistigen.

In der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) sind Lehrkräfte vereint, die sich dadurch auszeichnen, dass sie beiden Aspekten in ihren Kursprogrammen Rechnung tragen. Die einen mögen dem ganz pragmatischen und konsequenten Üben Priorität geben, andere den stillen Übungen und Formen, die den meditativen Inhalt betonen, mehr Raum bieten. Sie zeichnen sich alle durch ihren unverwechselbaren Charakter aus. Eines aber haben sie gemeinsam: die Überzeugung, dass Körper und Geist eine Einheit bilden.

Est-il également possible de créer un lien plus fort entre l'Association et ses membres ? Cornelia Gruber, vice présidente de l'ASQT, en est convaincue. C'est pourquoi, lors de la dernière assemblée, de manière très inspirée, elle a suggéré que les enseignants et leurs écoles se présentent aux autres membres. « ACCENT » était né ! « ACCENT » veut lever le voile en dévoilant comment les membres organisent leurs cours, quelles sont leurs philosophies et quels sont les buts qu'ils poursuivent.

C'est avec plaisir que l'Association a offert son soutien à ce projet et elle remercie d'ores et déjà tous ceux qui vont y participer. Souhaitons que cet échange d'informations contribuera à l'unification des membres et de l'Association.

Jürg Schmid
Président de l'ASQT



Könnte auch zwischen dem Verband und seinen Mitgliedern eine engere Verbundenheit geschaffen werden? Cornelia Gruber, Vizepräsidentin der SGQT, glaubt an die Kraft der Inspiration und machte deshalb an der letzten GV den Vorschlag, dass sich Lehrkräfte und Schulen der SGQT allen Mitgliedern vorstellen. Das war die Geburtsstunde von „Accent“. Accent will den Schleier etwas lüften und Mitglieder erzählen lassen, wie sie den Unterricht gestalten, welche Prinzipien und Philosophien sie verfolgen. Der Verband hat das Patronat übernommen und dankt jetzt schon allen für ihren Beitrag. Wünschen wir uns, dass die gegenseitige Information dazu beiträgt, dass Verband und Mitglieder eine engere Einheit bilden.

Jürg Schmid
Präsident der SGQT

Cornelia Gruber Bilgeri est née dans l'année du dragon dans la Suisse Allémanique. Elle a vécu pendant sept ans à Boston USA.

A l'âge de 18 ans elle est tombé amoureux du Tai-Chi Chuan lors d'une grande exhibition d'arts martiaux à New York.

Ses premiers professeurs étaient John Chung Li, T.T. Liang et William C.C. Chen, ensuite elle a changé d'école et est devenue élève de sifu Bow Sim Mark. Elle a étudié les arts internes pendant plus de 30 ans et enseigne depuis plus de 25 ans dans ses propres écoles à La Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel, Suisse.

Son programme comprend: Tai-Chi Chuan Combiné, Fu-style Tai-Chi Chuan, Epée, Sabre, Bâton court, Eventail, Leung Yee Chuan, Tui Shou, San Shou et Qigong.

Elle donne des séminaires à travers l'Europe et participe régulièrement à des grandes rencontres internationales.

Cornelia est membre du bureau de la TCFE (Fédération Européenne pour le Tai-Chi Chuan et le Qigong) et de l'ASQT (Association Suisse pour le Qigong et le Taijiquan) et elle est l'organisatrice de la Biennale internationale de Tai-Chi et Qigong Tai-Chi Tcho.



Cornelia Gruber Bilgeri ist im Jahre des Drachens in der Deutschschweiz geboren.

Sie lebte während sieben Jahren in Boston USA.

Mit 18 Jahren hat sie sich während einer grossen Kampfkunst Gala in New York USA in Tai-Chi Chuan verliebt.

Ihre ersten Lehrer waren John Chung Li, T.T. Liang und William C.C. Chen. Später wurde sie Schülerin von Sifu Bow Sim Mark. Sie hat Innere Kampfkünste seit mehr als 30 Jahren studiert und unterrichtet seit mehr als 25 Jahren in ihren eigenen Schulen in La Chaux-de-Fonds und Neuenburg, Schweiz.

Ihr Schulprogramm: Kombiniertes Tai-Chi Chuan, Fu-Style Tai-Chi Chuan, Schwert, Säbel, Kurzstock, Fächer, Leung Yee Chuan, Tui Shou, San Shou und Qigong.

Sie gibt Seminare in ganz Europa und nimmt regelmässig an den grossen internationalen Treffen teil.

Cornelia ist Organisationsmitglied in der TCFE (Europäischer Verein für Taijiquan und Qigong) und SGQT (Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan) und sie ist Organisatorin vom internationalen Treffen Tai-Chi Tcho, das alle zwei Jahre stattfindet.

Le coeur guide le mental, le mental guide l'énergie, l'énergie guide la force

Voilà un enseignement classique (6 harmonies) de notre art qui m'a marqué!
Même qu'il y ait tant de choses à enseigner et à approfondir, il y a une suite logique dans l'enseignement qui est indiscutable. Si on n'a pas le coeur dans ce qu'on essaie d'apprendre - on ne s'impliquera pas non-plus intellectuellement comme il faut.

S'il n'y a pas le mental qui se concentre et appelle l'énergie dans ses qualités et chemins spécifiques il n'y aura pas de résultat impressionnant.

Ainsi, le leitmotiv de notre école est: La JOIE DE VIVRE.

Quant on a la joie de vivre, le coeur évidemment y est, et le reste suit par la loi de la nature.

Je classerai donc le sport avec les passions "loisirs" ou éventuellement la compétition. Une voie, par contre, est une pratique intégrée dans la vie de tous les jours. Quand on pense au samuraï, par exemple - l'art martial était leur vie, leur sabre leur premier amour. La pratique shaolin ne s'arrêtait pas sur les

La technique physique de l'art l'emportait sur chaque quotidienne. Ainsi de plus que VIVRE shaolin, Le tai-chi chuan aussi est souche. Le tai-chi chuan ne queue d'oiseau" et non-plus VIVRE le tai-chi chuan à tout n'ont plus de sens dans les nos vies protégées sinon pour



entraînements ponctuels, ainsi que la philosophie action de la vie l'entraînement n'était rien VIVRE l'art du samuraï, un art martial de la même s'arrête pas à "saisir la à la sortie du cours. Il faut moment. Nos applications rencontres ordinaires de "défendre" sa place dans

Das Herz führt den Geist, der die Energie führt die Kraft

- hier ist eine klassische unserer Kunst die mich Selbst wenn es so viele Dinge gibt, so gibt es doch eine

das Herz nicht dabei ist, dann wird man sich auch intellektuell nicht anstrengen. Wenn die Konzentration nicht da ist und sie die Energie mit all ihren Qualitäten und spezifischen Wegen nicht anspricht, wird kein grossartiges Resultat herauskommen.

Deshalb ist das Leitmotiv unserer Schule: LEBENSFREUDE.

Wenn man Lebensfreude hat, dann ist das Herz offensichtlich am Zug und alles andere folgt naturbedingt.

Geist führt die Energie,

Lehre (6 Harmonien) aus beeinflusst hat! zu lehren und zu vertiefen logische Reihenfolge. Wenn

Ich würde Sport mit den Leidenschaften "Freizeit" oder eventuell "Wettkampf" klassieren.

Ein Weg, dagegen, ist eine im Alltag integrierte Übung. Wenn wir z.B. an die Samurais denken - war die Kampfkunst ihr Leben, ihr Säbel ihre erste Liebe. Das Shaolin Chuan hörte auch nicht mit dem Training auf. Die Körpertechnik sowohl als auch die Philosophie der Kunst färbte auf jede Handlung im Alltagsleben ab. So war denn das Training nichts mehr als: Samurai i.F.B.F.N., Shaolin LEBEN. Das Tai-Chi Chuan ist eine Kampfkunst von der selben Sorte. Das Tai-Chi Chuan hört nicht beim "Vogel beim Schwanz packen" auf und auch nicht am Schluss des Kurses. Tai-Chi Chuan muss man in jedem Moment leben.

Unsere Anwendungen haben nicht mehr viel Bedeutung in unserem beschützten Leben wenn nicht zur Verteidigung seines rechten Platzes in dieser Konkurrenz bezogenen Gesellschaft.

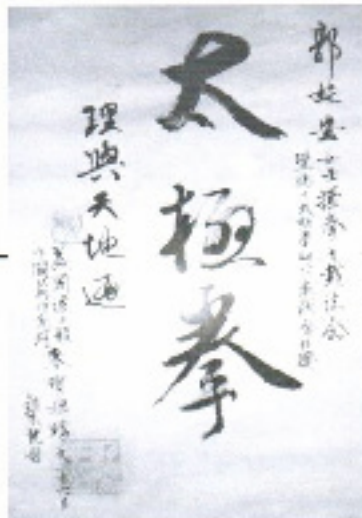
cette société où tout tourne autour de la compétition. La pratique de l'épée ne reste qu'une lubie sinon dans l'application du discernement - la coupe sèche et nette quand une décision s'impose. La Pousser des Mains n'est qu'un défoulement si dans le quotidien je ne m'adresse pas au centre du prochain, m'adapte pas, ne dialogue pas et ne sais pas emprunter sa force sans le vampiriser. Le Qigong n'est qu'une sorte de pratique motivée par la peur si elle s'arrête dans la cultivation de son propre circuit énergétique fermé et ne rayonne pas dans la collectivité.

Tout cela demande une intention constante sur la voie choisie, une application technique et symbolique adaptée à tout moment possible et impossible.

Comme enseignant de tai-chi chuan comme dans n'importe quel art qui touche l'être dans son plus profond, je sens que mon premier devoir est celui de réveiller chez mes élèves l'amour pour le travail approfondi, la curiosité, l'appréciation de soi, l'envie d'explorer son potentiel, la gratification de l'explorateur, l'ouverture, la joie sur la voie.

Quand le cœur y est, le reste suit.

Ainsi, dans notre école, nous avons l'habitude d'amener notre Tai-Chi dans la vie « normale » et la vie « normale » dans notre Tai-Chi: par plusieurs voyages à l'étranger, qui nous enrichissent d'autres cultures, par les kaléidoscopes et 30 heures d'affilées de Tai-Chi, par la création d'un film « Kung Fu »: SHAÏNA ET L'ÉVENTAIL SACRÉ, par l'organisation de Tai-Chi Tcho, par des innombrables démonstrations en diverses circonstances possibles et impossibles et maintenant avec ce journal, par exemple...



Quand le cœur y est, le reste suit.

Cornelia

Das Schwert üben bleibt eine kleine Fantasie wenn es nicht zur Anwendung der Entschiedenheit führt, - zum klaren und sauberen Schnitt wenn sich eine Entscheidung aufdrängt.

Das Tui Shou (Push-Hands) ist bloss ein Austoben wenn ich im Alltag nicht weiss, wie man dem Nächsten im Zentrum begegnet, wenn ich mich nicht anpassen kann, keinen Dialog führen kann oder nicht weiss wie ich bei ihm Kraft ausleihen soll ohne ihn zu vampirisieren.

Das Qigong ist bloss eine Art Übung von Angst motiviert wenn sie nicht weiterführt als bis zur Kultivierung seines eigenen geschlossenen Energiekreises und nicht in die Kollektivität ausstrahlt.

All das verlangt stete Aufmerksamkeit auf dem gewählten Weg, eine technische und symbolische Anwendung jedem möglichen und unmöglichen Moment angepasst.

Als Tai-Chi Chuan Lehrerin wie in jeder Kunst, die das Wesen in seinem Tiefstinnersten berührt, fühle ich mich verantwortlich in meinen Schülern zuerst die Liebe zur Tiefenarbeit, die Neugier, die Selbstachtung, die Lust sein Potential auszukundschaften, die Befriedigung der Forscher, die Oeffnung, die Freude auf dem Weg zu wecken.

Wenn das Herz dabei ist, folgt der Rest.

So bringen wir in unserer Schule immer wieder unser Tai-Chi ins « normale » Leben und unser « normales » Leben ins Tai-Chi, mit mehreren Reisen in andere Länder, die uns mit fremden Kulturen bereichern, mit den Kalaidoskops und 30 Stunden Tai-Chi ohne Unterbruch, mit der Kreation von einem « Kung Fu » Film : Shaïna und der heilige Fächer, mit der Organisation von Tai-Chi Tcho, mit unzähligen Vorführungen unter allmöglichen und unmöglichen Umständen und jetzt mit dieser Zeitung, zum Beispiel.

Wenn das Herz dabei ist, folgt der Rest.

Cornelia

J'y suis entrée sur la pointe des pieds, sans vraiment savoir où je les mettais.

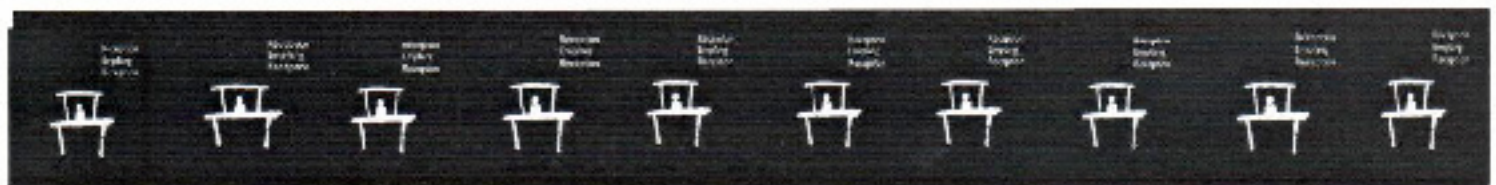
« Le Tai-chi quoi ? » avais-je demandé à mon collègue qui me suggérait de m'y mettre. Il m'avait parlé de documentaires sur la Chine montrant des gens dans les parcs, tôt le matin, en train d'exécuter des mouvements très lents. A l'époque, je n'avais pas de TV et toute cette mode pseudo orientale me faisait bailler d'ennui. Alors non, vraiment, le tai-chi truc... je ne voyais pas ce que c'était.

J'y suis entrée sur la pointe des pieds, sans vraiment savoir où je les mettais.

Ces mouvements à mémoriser m'ont causé bien des soucis. J'ai eu besoin de beaucoup, beaucoup de temps. Parfois un doute... A quoi bon tout ça ? Mais quand je sortais de la salle, bien obligée de reconnaître que je me sentais bien et la nuit, je dormais comme un bébé. Pour la grande insomniaque que je suis, c'était tout ça de gagné !

J'y suis entrée sur la pointe des pieds, sans vraiment savoir où je les mettais.

J'ai appris ma forme, l'ai mémorisée, ai commencé à entrevoir certaines subtilités : bouger avec le centre, se gonfler/se vider, descendre dans la terre et remonter. Puis j'ai dû arrêter le tai-chi durant quelques mois. Trop de travail... blessures... Mais alors que je ne faisais plus tai-chi



Ich bin auf Zehenspitzen eingetreten, ohne wirklich zu wissen, wo ich ankam. .

"Was ist Tai-chi?" fragte ich meinen Kollegen, der mir vorschlug, mich dort einzuschreiben. Er hatte von einem Dokumentarfilm über China gesprochen, wo die Leute früh morgens in einem Park sehr langsame Bewegungen ausführten. Seinerzeit hatte ich keinen Fernseher, zudem ließ mich dieser modische Pseudo-Orient gähnen vor Langweile. Also nein, wirklich, das Tai-chi Ding... ich wusste nichts davon.

Ich bin auf Zehenspitzen eingetreten, ohne wirklich zu wissen, wo ich ankam. .

Diese Bewegungen auswendig zu lernen hat mir viele Sorgen verursacht. Ich habe viel, viel Zeit benötigt. Manchmal Zweifel... wozu sollte das alles gut sein? Aber, als ich aus dem Saal herauskam, musste ich eingestehen, daß ich mich gut fühlte und in der Nacht schlief ich wie ein Baby. Für eine schlafgestörte Person wie ich bin, war das schon ein Gewinn!

Ich bin auf Zehenspitzen eingetreten, ohne wirklich zu wissen, wo ich ankam. .

Ich lernte meine Form, lernte sie auswendig, begann bestimmte Feinheiten zu bemerken: sich mit dem Zentrum zu bewegen, sich aufzublasen/sich zu leeren, in die Erde herabzusteigen und von dort wieder hinaufzugehen. Dann mußte ich mich mit dem Tai-chi

physiquement, jamais il n'a été aussi présent dans mon esprit. J'y pensais constamment. Je faisais ma forme mentalement, essayais de sentir les mouvements, imaginais de les faire comme ça plutôt que comme ceci. Il m'arrivait de respirer selon un certain rythme me disant : « Mais alors si j'inspire maintenant, je dois expirer là... » Ma pratique mentale me plongeait dans des abîmes de réflexion et j'imagine que bien des gens ont dû me trouver froide et distante. Mais comment leur dire : « S'il vous plaît, laissez-moi... je fais mon tai-chi ! » alors qu'ils me voyaient assise sur une chaise ?

C'est alors que j'ai compris... J'y étais entrée sur la pointe des pieds, sans vraiment savoir où je les mettais et le tai-chi m'avait happée. Depuis il est mon plus fidèle compagnon. Il me tient compagnie chaque fois que je dois attendre, dans le train, entre deux rendez-vous. Lorsque je me promène, je lui trouve de beaux endroits pour le pratiquer et histoire de varier les plaisirs, il m'a appris le sabre et le bâton. De temps en temps je l'emmène à une journée de push hands et c'est génial, car il aime ça autant que moi !

Moralité de l'histoire : y aller sans savoir où l'on met les pieds peut nous apporter un bonheur intense et durable.

Nathalie



während einiger Monate aufhören. Zuviel Arbeit... Verletzungen... Aber, während ich nicht mehr körperlich Tai-chi machte, war es in meinem Geist mehr als je anwesend. Ich dachte fortwährend daran. Ich übte meine Form geistig, versuchte, die Bewegungen zu fühlen, stellte mir vor, sie eher so als anderst zu machen. Es kam vor, dass ich nach einem gewissen Rhythmus atmete in dem ich mir sagte: " aber dann, wenn ich jetzt einatme, muß ich dort aus-atmen... "Mein geistiges Ueben tauchte mich in Überlegungsabgründe, und ich stellte mir vor, daß viele Leute mich kalt und entfernt empfinden mußten. Aber, hätte ich ihnen sagen können: "Bitte lasst mich... ich mache mein Tai-chi! "während sie mich auf meinem Stuhl sitzen sahen?

Dann habe ich begriffen...Ich bin auf Zehenspitzen eingetreten, ohne wirklich zu wissen, wo ich ankam, und das tai-chi hatte mich gepackt. Seither ist es mein treuester Gefährte. Er hält mir Gesellschaft, jedesmal, wenn ich im Zug zwischen zwei Vorabrodungen warten muß. Wenn ich spazieren gehe, finde ich eine schöne Stellen, mit ihm zu üben, und zur Abwechslung im Vergnügen lernte er mir Säbel und Stock. Von Zeit zu Zeit nehme ich ihn mit an einen Push-Hands Tag , und es ist génial, denn er mag das genau so gern wie ich!

Die Moral der Geschichte: eintreten, ohne zu wissen wohin es geht, kann uns ein intensives und dauerhaftes Glück bringen.

Nathalie

CHERCHEZ...

SUCHE...



L'ERREUR!!! DEN FEHLER!!!



Statue du Bouddha en harmonie avec les bouchons de Champagne

Il y a bien des années, je suis entrée pour la première fois dans le hall de l'école de Tai-Chi de Cornelia et j'ai été frappée. Dans un coin, dans la lumière d'une bougie, il y avait une petite statue de Bouddha et à l'entrée pendait une longue corde de bouchons de Champagne. L'affaire des bouchons resta longtemps un mystère pour moi. Qu'est-ce que l'alcool a à faire dans un hall, où les élèves pratiquent le Tai-Chi ? Dans une salle, dans laquelle nous pratiquons la concentration et l'approfondissement, et entre autres l'assise dans le cercle en chantant de l'intérieur profond "cho" ?

Je n'ai pas seulement pratiqué un mouvement après l'autre pendant les dernières années, mais j'ai aussi connu la force des silences jusqu'à ce que le bouchon ait sauté. Celui qui a terminé l'enchaînement dans notre école, ouvre une bouteille de Champagne, pour célébrer l'événement avec les autres. Ainsi, chacun et chacune place sa marque sur le long chemin de l'art du Tai-Chi. Bien que j'ai pensé que ce moment ne serait rien de particulier, je l'ai vécu différemment: à la fin de l'enchaînement, non seulement le Chi, mais aussi la joie m'ont traversé. Il m'était très important de célébrer ce moment avec les autres

Buddha-Statuen und Champagnerzapfen im Einklang

Vor Jahren betrat ich zum ersten Mal den Saal der Tai-Chi Schule von Cornelia und stutzte: In einer Ecke stand beleuchtet vom Kerzenlicht eine kleine Buddha-Statue und am Eingang reihten sich an einer langen Schnur Champagnerzapfen. Was es mit den Zapfen auf sich hatte, blieb mir lange ein Rätsel. Was hat Alkohol in einem Saal zu suchen, in dem die Schüler Tai-Chi praktizieren? In einem Saal, in dem wir Konzentration und Vertiefung üben, und unter anderem im Kreis sitzen und aus dem Innersten „cho“ erklingen lassen?

Nicht nur übte ich während der letzten Jahre eine Bewegung nach der andern, sondern ich erfuhr auch die Kraft der Stille – bis dann der Zapfen stieg. Wer das Enchaînement in unserer Schule beendet hat, öffnet einen Champagner, um mit den andern das Ereignis zu feiern. So setzt jeder und jede einen kleinen Markstein auf dem langen Weg der Kunst des Tai-Chis. Obwohl ich dachte, dieser Moment sei nichts Besonderes, erlebte ich es anders: Am Ende des Enchaînements durchfloss mich nicht nur das Chi, sondern auch die Freude. Diesen Moment mit den andern zu feiern war mir sehr wichtig.



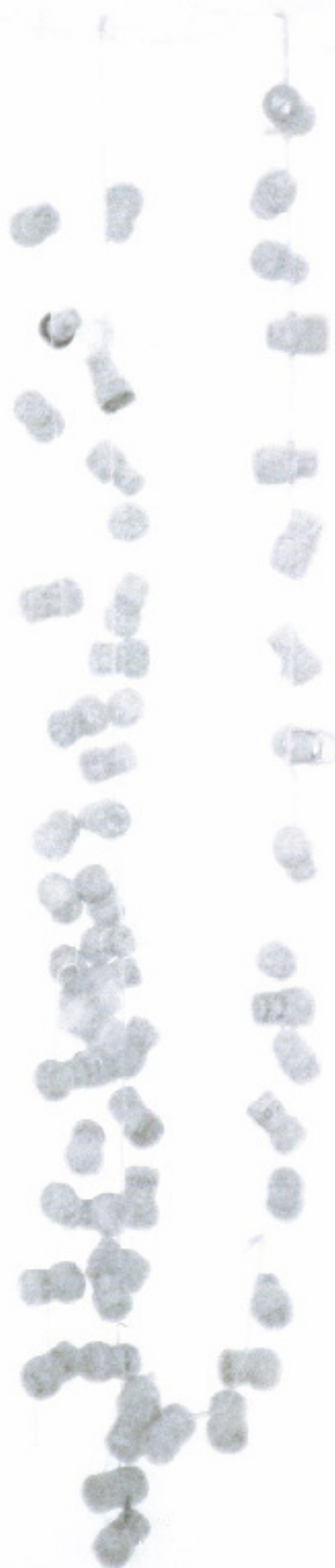
J'apprécie l'esprit ouvert de notre école : il est possible d'exercer le Tai-Chi comme art de mouvement aussi bien que art de combat, comme forme de méditation ou comme jeu. Chacun est sur son propre chemin et s'ouvre malgré tout à la communauté. Ainsi, nous célébrons des fêtes, montons des expositions avec des prestations les plus diverses et nous pouvons accueillir des amis du pays et de l'étranger chez nous pendant le Tai-Chi Tcho.

Personne n'est obligé de faire quelque chose, ce qui arrive vient du coeur et avec conviction. L'école est marquée par la tolérance, la force vitale et l'enthousiasme pour le Tai-Chi de Cornelia.

Esther Krienbuehl

Ich schätze an unserer Schule den offenen Geist: Es ist möglich Tai-Chi als Bewegungskunst wie auch als Kampf auszuüben, als Meditationsform oder als Spiel. Jeder ist auf seinem Weg und öffnet sich trotzdem der Gemeinschaft. So feiern wir Feste, stellen Ausstellungen mit unterschiedlichsten Darbietungen auf die Beine und dürfen Freunde aus dem In- und Ausland während des Tai-Chi Tcho Treffens bei uns Willkommen heissen. Keiner ist zu irgendetwas verpflichtet, was geschieht, kommt von Herzen und aus Überzeugung. Cornelias Toleranz, Lebenskraft und Begeisterung fürs Tai-Chi prägen die Schule

Esther Krienbühl



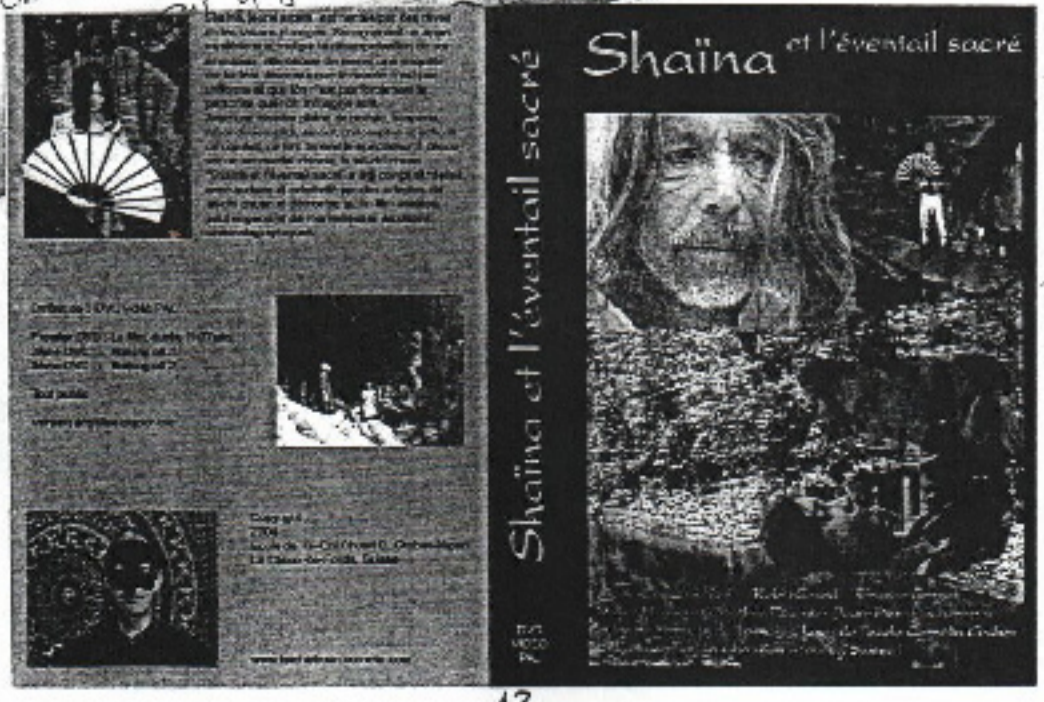
- Au revoir! = Davighane (gobu ny g 4e)
- Bonne nuit! = gaba lke nashil! (neka no vy)
- Je sais = znani (3 H 11)
- forêt = gora (zopa)
- fraise = yegodi (z z o g u)
- Grand-mère ours (= loap-garou) = Baba matza (6 d 6 e 11 c 2 g e)

REMERCIEMENTS

- Rassi
- Libo
- Lili



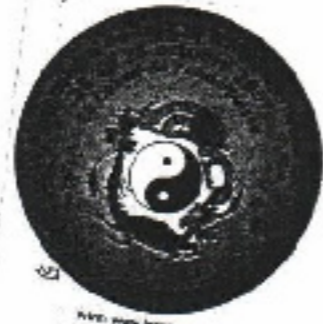
Yes!!
 Bravo, Jean-François!
 Il a tenu. Check in avec amie z'est bagages.
 En route pour Las Vegas, via Deller.
 Chacun a son horaire perso, mais on arrive quand même à décrocher tous dans le même avion.
 Landing dans l'Etat du Nevada. A bord de 3 voitures, on met les voiles pour Zion... Bien des arrêts...
 On gagne... et nous dépasse même...
 c'est la croûte



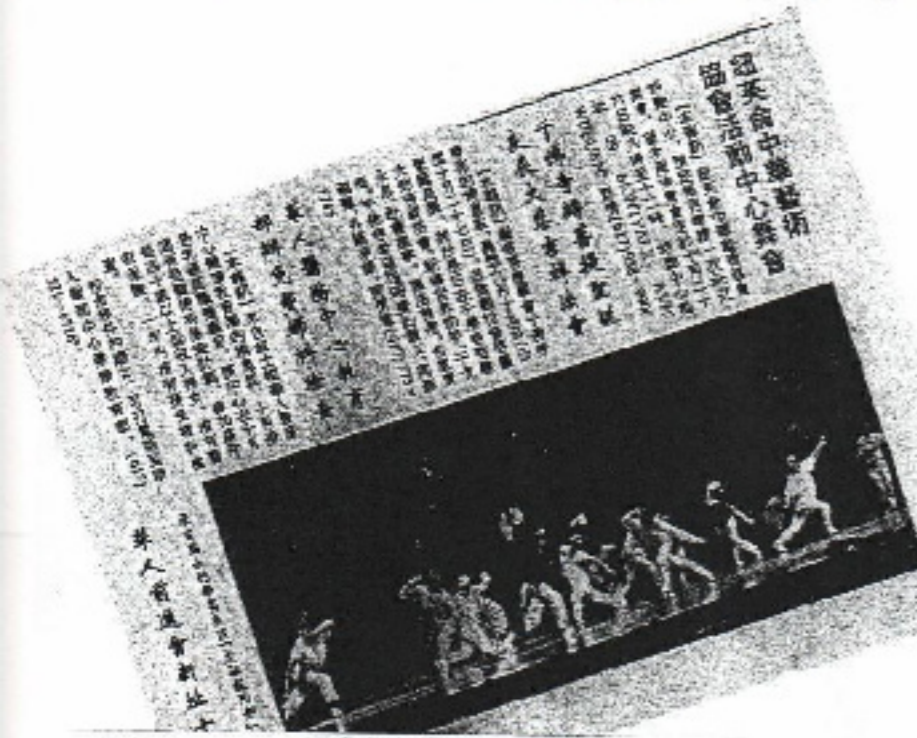
SOUVENIRS SOUVENIRS

Voyage en Bulgarie 2003

Il y en a des
 qui se creusent
 la tête pour
 remplir le journal
 de bord, et les autres qui



SOUVENIRS SOUVENIRS



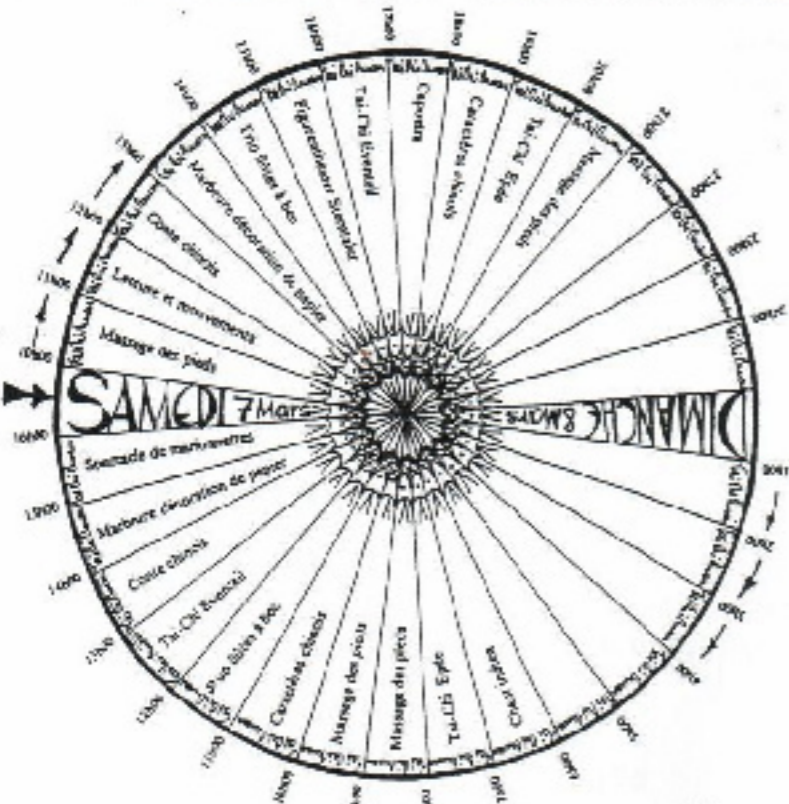
L'ECOLE DE TAI-CHI-CHUAN
 presents
**PERFORMANCE
 EXPOSITION**
 KALEIDOSCOPE

30 HEURES DE
 TAI-CHI-CHUAN!

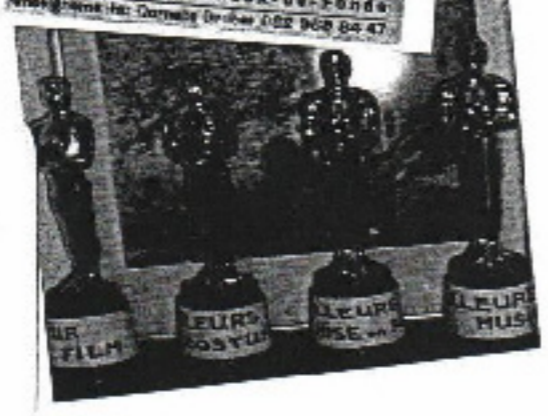


- ARRANGEMENTS FLOWERS
- 1001 DE PLATES A SAC
- MATHÉMATIQUES A DES
- PLAQUANT 100 FIDES
- MARQUE DÉMARQUÉE
- CHARACTÈRE FLOWERS
- ILLUSTRATION
- COLLAGE
- CRANT HENRY
- PAPERS HENRY
- AQUARILLE
- MATHÉMATIQUES
- POESIE
- MARQUE
- PHOTO
- MARKING
- MARKING
- MARKING

30 heures de Tai-Tchi-chuan non stop!



DU 14 FEVRIER 10H AU 15 FEVRIER 10H
NON STOP!
 Bellevue de la Chaux-de-Fonds
 renseignements: Corinne Orban 078 908 98 47



Témoignage

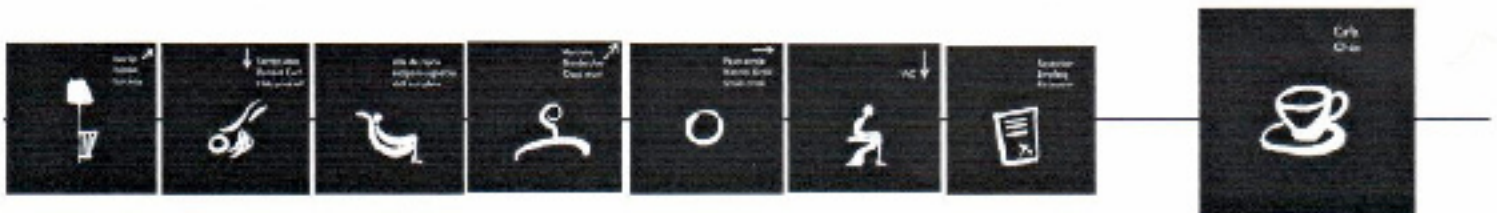
Après plus de 10 ans, le Tai- Chi et le Qi Gong sont devenus pour moi une pratique et une philosophie de vie, une école de concentration, d'observation, de patience, de présence à mon corps.

L'apprentissage de l'enchaînement est d'abord un effort laborieux et c'est par la pratique régulière et la persévérance que je peux de mieux en mieux sentir et exprimer les mouvements justes.

Pour que cela soit possible, il faut que la pédagogie de l'enseignant/ sifu permette de bien comprendre et sentir les postures, les mouvements. Merci à Cornelia, qui a le talent de nous éclairer par des images parlantes avec simplicité, humour et passion.

Atteinte d'une maladie rhumatismale qui enflamme les articulations et contracte la musculature, il est essentiel que je garde la souplesse, par des activités physiques non violentes, que je pratique chaque jour. Le Tai Chi et le Qi Gong me permettent de développer non seulement la souplesse du corps mais libère l'énergie et la raideur intérieure. C'est une souplesse et une ouverture de tout mon être qui se développe et me permet, malgré les douleurs constantes, de vivre le Tai Chi comme la danse respiratoire, yin/yang de la vie.

Béatrice



Zeugenaussage

Nach mehr als 10 Jahren sind Tai - Chi und Qi Gong für mich eine Anwendung und eine Philosophie des Lebens, eine Konzentrations-, Beobachtungs-, Gedulasschule, Bewusstsein über meinen Körper geworden.

Die Lehre der Form ist zuerst eine mühselige Anstrengung, und es ist durch die regelmäßige Anwendung und die Ausdauer, daß ich die Bewegungen besser fühlen und ausdrücken kann. Damit das möglich ist, ist es notwendig, daß die Pädagogik des Lehrers/sifu erlaubt, die Haltungen und die Bewegungen gut zu verstehen und zu spüren. Danke an Cornelia, die das Talent hat, uns mit Bildern zu führen, sie mit Einfachheit, Humor und Leidenschaft wiedergibt.

An einer rheumatischen Krankheit, die die Gelenke anzündet und die Muskulatur zusammenzieht leidend, ist es wesentlich, daß ich die Flexibilität behalte durch nicht gewalttätige physische Aktivitäten, die ich jeden Tag übe. Tai Chi und Qi Gong erlauben mir nicht nur die Flexibilität des Körpers zu entwickeln, sondern geben die Energie frei und lösen die innere Steifheit. Es ist eine Flexibilität und eine Öffnung meines ganzen Wesens, die sich entwickeln und mir trotz der konstanten Schmerzen erlauben Tai Chi als Atmungstanz zu leben, yin/yang des Lebens.

Béatrice

Phrase qui me donne à réfléchir :

Bien qu'attaquée avec une grande force, je peux utiliser quatre taels pour déplacer mille catties

Inge

Ein Satz, der mir zu überlegen gibt:

Selbst wenn mit grosser Kraft angegriffen wird, kann ich mit vier Taels tausend Catties versetzen.

Inge



Dessin Milton Gruber

DIVAGATIONS AUTOMNALES

Mojàcar, Andalousie
Touf-touf-touf-touf...
Il fait nuit
Touf-touf-touf-touf...

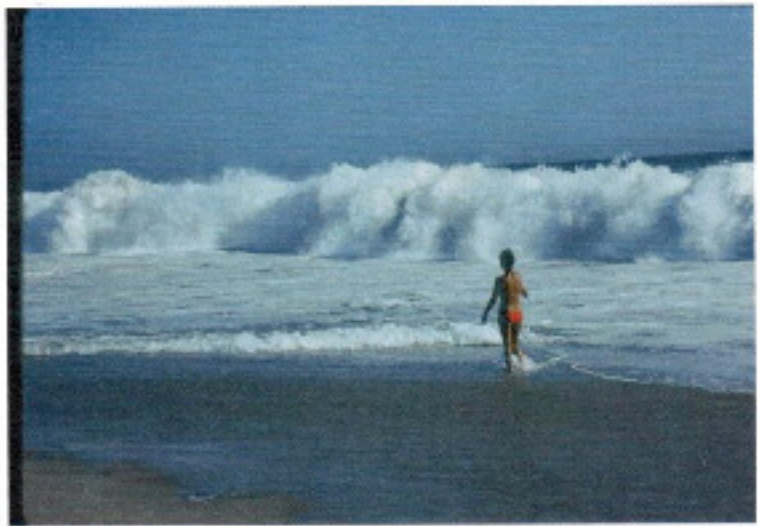
C'est l'heure.
Je sors de mon lit. Je me débarbouille.
J'enfile un jogging
Touf-touf-touf-touf-touf...
Je monte les escaliers.
J'ouvre la porte et sors de la maison.
Au loin, 17 bateaux de pêche défilent devant moi vers le levant.
Je contemple.
Je marche sur la montagne qui s'éveille. Quelques oiseaux chantent.
Je contemple.
Une lueur annonce l'aurore.

Grande respiration.
Position Terre-Ciel
Relaxer les épaules, laisser tomber les lombaires...
Respiration...
Ciel rouge puis orange
Respiration
Contraction. Expansion.
Descendre à terre et rebondir...
Respiration...

Les touf-toufs s'assourdissent. Les bateaux s'éloignent.
Respiration...
A l'horizon Feu qui précède le cercle qui contient la sphère.
Dans mon corps la boule se met en marche.
Est-ce ma respiration qui pompe le soleil ?
Respiration...
Plus de pensées.
Instant d'éternité. Gemme d'infini.
Le souffle guide le ventre qui guide les bras qui dessinent des cercles-
nuages.
La lumière transformée en chaleur chauffe le Bâi Hui.
C'est le jour. Je suis heureuse.

Elba
Novembre 2007





HERBSTLICHES GEREDE

*Mojácar, Andalusie
Touf-touf-touf-touf...
Es ist Nacht
Touf-touf-touf-touf...
Es ist Zeit.*

*Ich steige aus dem Bett . Ich wasche mich.
Ich ziehe einen Jogging an
Touf-touf-touf-touf-touf...
Ich steige die Treppen hoch.
Ich öffne die Tür und gehe aus dem Haus
In der Weite defilieren 17 Fischerschiffe vor mir in Richtung Horizont.
Ich betrachte.
Ich steige auf den Berg, der am erwachen ist. Einige Vögel singen.
Ich betrachte.
Ein Licht kündigt die Dämmerung an.*

*Große Atmung.
Position Himmel- Erde
die Schultern entspannen, die Lendenwirbel fallen lassen...
Atmung...
Roter Himmel dann orange
Atmung
Zusammenziehen. Erweitern.
Zur Erde herabsteigen und zurückfedern...
Atmung...*

*Die touf-toufs betäuben sich. Die Schiffe entfernen sich.
Atmung...
Am Horizont Feuer das dem Kreis vorausgeht der den Raum enthält.
In meinem Körper setzt sich die Kugel in Gang.
Ist es meine Atmung, die die Sonne pumpt?
Atmung...
Keine Gedanken mehr.
Ewigkeitsmoment. Edelstein vom Unendlichem.
Der Atem führt den Bauch der die Arme führt die Kreise-Wolken
zeichnen.
Das in Hitze umgewandelte Licht erwärmt das Bâi Hui.
Es ist Tag. Ich bin glücklich.*

*Elba
November 2007*

D'abord,

J'ai vu à la télé. il y a longtemps, des Chinois (ou des japonais ?) qui faisaient de la « gym » lentement dans un parc, j'ai été impressionnée par l'harmonie

Ensuite,

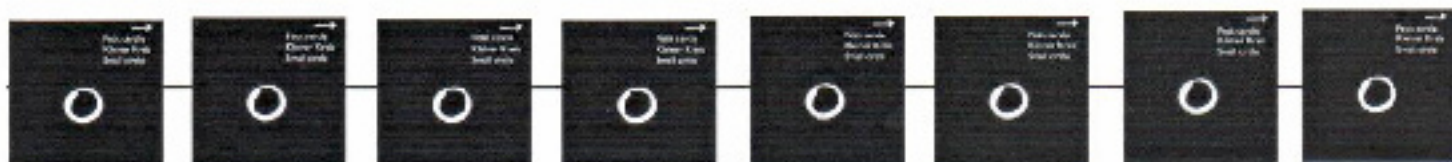
J'ai vu « Calendar Girls », ou les séances de Tai-chi étaient très présentes dans les scènes et j'ai trouvé ça passionnant

Puis,

J'ai essayé dans mon jardin, mais c'était assez simpliste et ça tenait du contorsionniste débutant

Alors,

Je me suis dit que ce genre de « truc » doit bien exister dans la région et j'ai cherché sur Internet : j'ai été attirée par : <http://www.taichichuan-cornelia.com>



Zuerst,

Vor langer Zeit sah ich im Fernseher- Chinesen (oder Japaner?) die langsam Gymnastik in einem Park machten, ich war von der Harmonie beeindruckt.

Danach,

sah ich den Film "Calendar Girls", wo Tai-chi stark präsent war, und ich fand das spannend

Anschliessend,

habe ich es in meinem Garten versucht, aber es war ziemlich simplistisch, und hatte etwas von einer Anfängerschlangenfrau

Also,

habe ich mir gesagt, daß diese Art von "Ding" wohl in der Region zu finden sein müsste, und ich habe auf Internet gesucht: ich bin angezogen worden von: <http://www.taichichuan-cornelia.com>

Enfin,

J'ai commencé les cours de Cornelia et ça a été génial :

parce que l'ambiance est bonne
parce que la Prof a beaucoup de patience avec les débutants
parce que la Prof sait s'occuper de tout le monde et est très attentive
parce que l'on est bien préparé avant de commencer les enchaînements
parce que ces cours sont variés, il y a le bang, le toucher, le Qi Gong, la Vue des Alpes, et bien d'autres choses dont je ne retiens pas encore les noms
parce que le Tai-chi est enseigné par une personne qui aime ça et transmet sa passion
parce qu'à la Chaux-de-Fonds ou à Neuchâtel les salles sont bien
parce que je découvre que j'ai un corps, avec plein de muscles, de tendons, etc
et qu'on peut commencer à tout âge d'être « aware »
parce que cette école, c'est du sérieux, avec beaucoup d'attention et d'humanité et
que cet art martial peut-être pratiqué avec douceur et est très harmonisant.

Merci, Cornelia.

Sab

Schließlich,

habe ich die Kurse von Cornelia begonnen, und das war genial:

*weil das Umfeld gut ist;
weil der Lehrer viel Geduld für die Anfänger hat
weil der Lehrer weiss wie man sich mit jedem befasst und sehr aufmerksam ist
weil man gut erwärmt wird vor der Form
weil diese Kurse vielfältig sind, da gibt es den Bang, das Berühren, das Qi Gong, das Sonnenaufgang Tai-Chi auf der Vue des Alpes, und noch viele andere Dinge von denen ich den Namen noch nicht weiss
weil Tai-chi von einer Person gelehrt wird, die das liebt und ihre Leidenschaft übermittelt
weil die Säle in La Chaux-de-Fonds und in Neuchâtel gut sind
weil ich entdecke, daß ich einen Körper habe, mit Muskeln, Sehnen usw. und daß man in jedem Alter beginnen kann "aware" zu sein
weil diese Schule seriös ist mit viel Aufmerksamkeit und Menschlichkeit ist, und daß diese Kampfkunst mit Sanftheit geübt werden kann und sehr harmonisierend ist.*

Danke Cornelia.

Sab

D'un élève à son shi fu

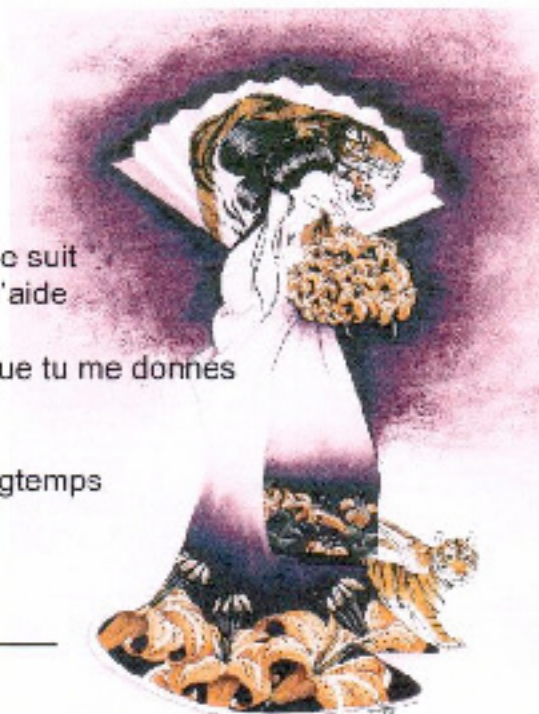
Merci à toi pour ta patience
Merci de ta confiance
Merci pour ton apprentissage
Merci pour le temps que tu donnes

Grâce à toi et à ta façon
J'ai découvert le tai chi chuan
Ainsi qu'une philosophie éducative
Et tout ce que cela peut apporter

Tous les jours le tai chi me suit
Tous les jours je l'emploie
Tous les jours ton enseignement me suit
Tous les jours ton enseignement m'aide

Jamais je ne pourrai te rendre ce que tu me donnes
C'est pourquoi, aujourd'hui
Je te dis merci, un grand merci
Et puisses-tu me guider encore longtemps

Ton élève Stéphane



Von einem Schüler an seine Shi Fu

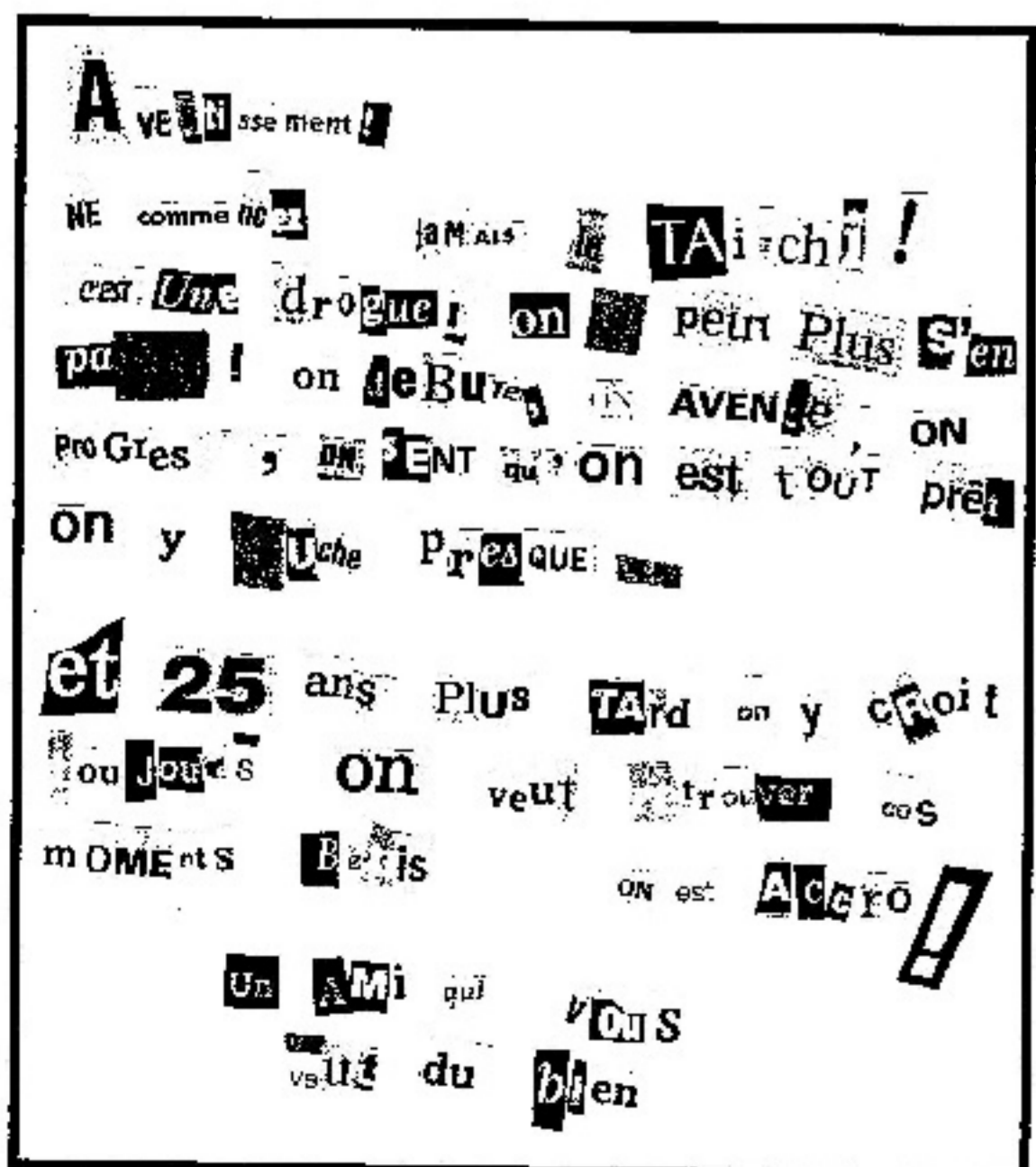
*Dank dir, für deine Geduld
Danke für dein Vertrauen
Danke für deine Ausbildung
Danke für die Zeit, die du gibst*

*Dank dir und durch dich
Habe ich Tai Chi Chuan entdeckt
Und alles, was das bringen kann
Sowie eine bildende Philosophie*

*Jeden Tag begleitet mich Tai Chi
Jeden Tag wende ich es an
Jeden Tag begleitet mich dein Unterricht
Jeden Tag hilft mir dein Unterricht*

*Nie werde ich zurückgeben können, die du gibst
Deshalb sage ich dir heute :
Danke, ein grosses Dankeschön
Und mögest du mich noch lange führen*

Dein Schüler Stéphane



Warnung!
Fangt nie mit Tai-Chi an! Das ist eine Droge! Man kann nicht mehr ohne leben! Man fängt an, kommt weiter, macht Fortschritt und spürt, dass man ganz nahe daran ist, man hat es fast erreicht
Und 25 Jahre später glaubt man noch immer daran, Man will diese gesegneten Momente wiederhaben, Man ist süchtig!
Eine Freundin die Euch Gutes möchte

Tai-Chi Chuan

Un chemin vers une certaine forme de conscience.

De mon positionnement ou de la place que je prends, de l'espace dont j'ai besoin à côté, à la suite ou devant les autres.

Ce sont aussi des étirements pour aller - être - plus loin ou plus près de l'inconnu, pour me protéger ou m'aventurer dans une rencontre.

J'apprends à rebondir, à atterrir, à connaître la limite au-delà de laquelle je pourrais basculer, me faire emporter ou ne plus me relever.

J'apprivoise aussi cet espace dans lequel je peux m'installer en toute sécurité connectée aux étoiles, portée par la terre et incarnée dans un corps accueillant relié à un esprit attentif.

Canalisant l'énergie de mes mouvements, je me permets de choisir avec discernement l'endroit de mes actions, l'intensité de mes caresses ou la profondeur de mes morsures.



Tai-Chi Chuan

Ein Weg in Richtung einer gewissen Art des Bewusstseins.

Von meinem Standpunkt oder vom Platz, den ich einnehme, Raum, den ich seitwärts benötige, hinter oder vor den anderen.

Es sind auch Dehnungen um zu gehen- zu sein - mehr oder weniger nahe des Unbekannten, um mich zu schützen oder mich in eine Zusammenkunft zu wagen.

Ich lerne zurückfedern, zu landen, die Grenze kennen zu lernen, über die ich hinaus kippen könnte, mich darüber hinaus ziehen lassen könnte oder von wo ich mich nicht wieder aufrichten könnte.

Ich befreunde mich auch mit diesem Raum, in dem ich mich in aller Sicherheit mit den Sternen verbunden einrichten kann, getragen durch die Erde und in einem Körper verankert, der mit einem aufmerksamen Geist verbunden ist.

Ich kanalisierere die Energie meiner Bewegungen und erlaube mir, mit Unterscheidungsvermögen die Stelle meiner Aktionen, die Intensität meiner Liebkosungen oder die Tiefe meiner Bisse zu wählen.

Quand la vie me blesse, c'est par vagues respiratoires que j'amène l'énergie guérissante au cœur des couleurs, comme un pansement chaleureux.

Au cerveau trop occupé, j'enseigne une sorte de tranquillité entre l'a-tension et l'attention.

Et je joue les mouvements ! Tout en m'amusant d'une épaule trop chargée, d'une main crispée, ou encore d'un vagabondage dont saura profiter une posture incongrue.

A quatre, huit ou cent-vingt, je participe à la recherche d'harmonie dans le mouvement où chacun joue un rôle déterminant, comme la millième pièce d'un puzzle sans laquelle il ne vaudrait pas la peine d'avoir posé les neuf-cent-nonante-neuf autres.

Tai-Chi Chuan, un chemin vers une certaine forme de conscience.

Avec un brin d'idéal et beaucoup de sincérité.
Amitiés

Katia



Wenn das Leben mich verletzt, ist es durch Atmungswellen, daß ich die heilende Energie ins Herz des Schmerzes führe, wie ein warmherziger Verband.

Meinem überarbeiteten Gehirn lehre ich eine Art Ruhe zwischen Spannung und Beachtung.

Und ich spiele die Bewegungen! Indem ich mich über eine zu schwere Schulter, über eine angespannte Hand amüsiere oder auch über das Herumschweifen, wovon eine unharmonische Haltung gleich profitiert.

Bei vier, acht oder hundert-zwanzig suche ich die Harmonie in der Bewegung, da jede einzelne eine entscheidende Rolle spielt, wie das tausendste Stück eines Puzzles, ohne welches die Muhe nicht wert wäre, die andern neun hundert neun und neunzig gelegt zu haben.

Tai-Chi Chuan, ein Weg in Richtung eines gewissen Bewusstseins.

Mit eine bisschen Idealismus und viel Aufrichtigkeit.

Katia

Le Tai-Chi c'est – cette – gymnastique – lente – que –
pratiquent – les – vieux – Chinois – dans – les – parcs ?

Question souvent posée à laquelle je réponds mollement.

Difficile d'expliquer que pour moi c'est :

- mémoriser et exercer une longue suite de mouvements
- les ancrer dans le corps
- prendre racine
- faire transiter par l'abdomen
- aller jusqu'au bout des doigts et au sommet du crâne
et cela sans « à-coups », au même rythme.

Art martial oui. Mais aussi sentir le corps et l'esprit vivre.

Malgré les mille bobos des ans !

Une plus que sexa



Tai-Chi ist - diese - langsame - Gymnastik - die -
die - alten - Chinesen - in - den - Parks - praktizieren?

Oft gestellte Frage, auf die ich weichlich antworte.

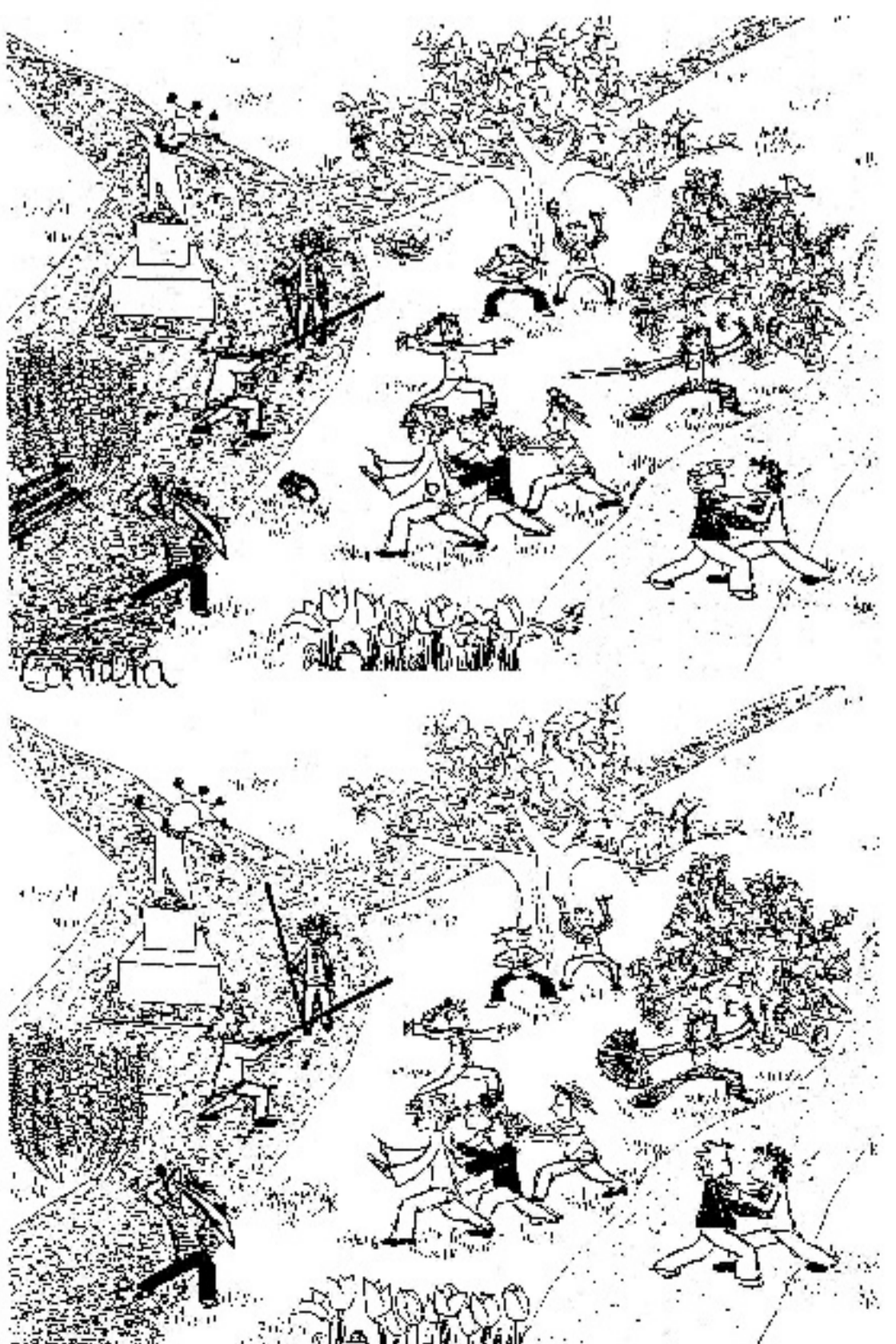
Schwierig zu erklären, was es für mich ist:

- einen langen Bewegungsablauf auswendig lernen und üben
 - ihn im Körper verankern
 - Wurzeln bilden
 - mit dem Unterleib bewegen
 - bis zu den Fingerspitzen und zum höchsten Punkt des Schädels
gehen und das ohne "Rucke", in gleichmäßigem Rhythmus.
- Ja Kriegskunst. Aber auch den Körper und Geist leben fühlen.
Trotz der tausend Alters Wehweheins !

Eine über sechzig !

Trouve les dix-huit erreurs!

Finde die achtzehn Fehler!



Avec ou sans parachute ?

Etiez-vous déjà derrière un conducteur qui donne l'impression de presser sur la pédale de frein en même temps que sur l'accélérateur, comme si il ne voulait « surtout pas » avancer trop vite ?

J'imaginai un parachute dans le dos qui freine et limite les gestes
Assez désagréable non, et nous aurions envie de le secouer...

Ben, y a moyen de faire cela tout au long de la journée

Surtout pas courir trop vite, je pourrais tomber

Surtout pas dire non, je pourrais froisser l'autre,

Surtout pas rigoler, je devrais assumer d'être heureux

Surtout pas prendre le temps de ...

Surtout pas faire x ou y à fond, jusqu'au bout...

Surtout pas ... je pourrais découvrir du neuf

Ben, on peut remarquer cette attitude jusque dans notre pratique de Qi Gong ou d'art martial,

Surtout pas aller au bout du mouvement,

surtout pas faire cette posture statique

surtout pas croire en l'énergie

surtout pas lâcher, me laisser respirer

surtout pas ... je pourrais ne plus maîtriser la situation...

Mit oder ohne Fallschirm?

Waren Sie bereits hinter einem Fahrer, der den Eindruck gab, zur gleichen Zeit auf das Bremspedal und auf das Gas zu drücken, als ob er vor allem nicht "" zu schnell vorankommen wollte? Ich stellte mir einen Fallschirm im Rücken vor, der die Gesten bremst und begrenzt - ziemlich unangenehm nicht, und wir hätten Lust, ihn zu rütteln...

*Also es gibt die Möglichkeit, das den ganzen Tag lang zu tun
vorallem nicht zu schnell laufen, ich könnte sonst fallen
Vorallem nicht Nein sagen, ich könnte den andern stören,
Vorallem nicht lachen, ich müsste es auf mich nehmen glücklich zu sein
Vorallem sich nicht Zeit nehmen um
Vorallem nicht x oder y gründlich machen, bis zu Ende führen
Vorallem nicht... ich könnte Neues entdecken
Also man kann diese Einstellung bis in unser Qi Gong oder Kampfkunst beobachten
Vorallem nicht zum Ende der Bewegung gehen
Vorallem nicht diese statische Position einhalten
Vorallem nicht an Energie glauben
Vorallem nicht loslassen, mich atmen lassen
Vorallem nicht ... ich könnte die Lage nicht mehr beherrschen...*

Entre vivre avec un parachute qui me freine dans le dos
 ou un parachute qui me tire devant et m'emporte malgré moi
 nous pourrions aussi choisir de devenir le parachute
 déjà sentir les divers parachutes que nous avons dans notre corps :
 l'arche construit par le diaphragme thoracique
 l'arche construit par le haut des poumons et les bras ouverts sur les côtés,
 et vous en trouverez d'autres
 puis viendra l'envie de parcourir la vie comme un parachute
 entre ciel et terre rempli, porté par le vide
 mais pour qu'un parachute ne s'écrase contre le sol,
 il lui faut étonnamment une bonne nacelle
 et prendre bien soins du carburant
 Alors bonne pratique !!!

Myriam Hans



*Zwischen mit einem Fallschirm zu leben, der mich im Rücken
 bremst, und einem Fallschirm, der mich gegen meinen Willen voranzieht
 könnten wir auch wählen selber ein Fallschirm zu werden,
 schon mal die verschiedenen Fallschirme zu fühlen, die wir in unserem Körper
 haben:*

*der Bogen durch das Brustdiaphragma gebaut
 den Bogen, der durch den oberen Teil der Lungen und die zur Seite geöffneten Arme
 gebaut wurde,
 und Sie werden noch andere finden
 dann kommt das Verlangen, das Leben wie ein Fallschirm zu durchqueren
 zwischen Himmel und Erde, gefüllt und durch die Leere getragen,
 aber, damit ein Fallschirm nicht auf den Boden abstürzt,
 braucht er eine erstaunlich gute Gondel und Treibstoffpflege
 Also, gutes Ueben!!!*

Myriam Hans

Apéritif particulier

Dans un grand parc
Sous le carillon
Des femmes et des hommes se rassemblent
Ici un petit groupe
Là-bas un autre
Au nord un plus grand

En silence
Maîtres et élèves
Enchaînent les mouvements
Tai Chi combiné ou autre forme
Tai Chi éventail
Sabre de Tai Chi
Qi Gong
Ensemble, lentement, précisément
Comme en Chine, le matin dans les parcs ...

Il est midi dans les jardins du Musée
Non pas en Chine, mais à la Chaux-de-Fonds
Ils sont deux cents
Venus pour le plaisir de cet art
Le partager avec les spectateurs
Comme un instant d'apéritif
Ils vont tantôt s'en aller
Poursuivre les ateliers
De la rencontre internationale 2007

Béatrice



Ein besonderer Aperitif

*In einem großen Park
unter dem Glockenturm
versammeln sich Frauen und Männer
hier eine kleine Gruppe
dort eine andere
im Norden eine grössere*

*In Stille
Lehrer und Schüler
verknüpfen die Bewegungen
kombiniertes Tai Chi oder andere Formen
Tai Chi Fächer
Tai Chi Säbel
Qi Gong
zusammen, langsam, genau
wie in China, morgens im Park...*

*Es ist Mittag im Museumspark
nicht in China, aber in La Chaux-de-Fonds
sie sind zwei hundert
die aus Freude an dieser Kunst gekommen sind
sie mit den Zuschauern zu teilen,
wie ein Moment Aperitif
sie werden bald weggehen
mit den Workshops weitermachen
im internationalen Treffen 2007*

Béatrice



Bonjour Tai-Chi , bonjour la Vie !

Un chemin de vie parmi tant d'autres, et pourtant, sans qu'il n'y en ait deux pareils, tous sont parsemés de trous et de bosses, pour ne pas parler des ornières si tentantes pour s'y laisser glisser.

Aujourd'hui l'occasion m'est donnée, grâce à un de ces fameux trous situés sur mon propre chemin, de dire tout le bien que je pense du Tai-Chi-Chuan.

Au fond de trou-là il y a une poly-neuropathie de type CMT (Charcot Mary Tooth) qui sans être, de loin, la pire, charrie néanmoins quelques désagréments non négligeables et fait planer des menaces d'issues peu confortables. La prise de position du corps médical : « une atteinte somme toute assez peu invalidante, et de toute façon, il n'y a rien à faire ! »

Et toc ! C'est là qu'entre en jeu le Tai-Chi-Chuan. Car c'est bien un jeu tout ça, non ? D'abord je tourne mon corps et j'envoie un magistral coup de pied tendu de côté au fameux corps médical. Ouf, ça fait toujours du bien !

Ceci fait, ceci dit avec un peu plus de sérieux, quel bonheur de s'arrêter, de s'ancrer profondément dans cette Terre, notre mère à tous, de laisser cette énergie remonter, de se fondre et se confondre



Guten Tag Tai-Chi, guten Tag das Leben!

Ein Lebensweg unter anderen und trotzdem, ohne daß es zwei ähnliche gibt, alle sind mit Löchern und mit Beulen bestreut, geschweig die so verlockenden Fahnninen, wo man sich gerne rutschen lässt.

Heute wird mir die Gelegenheit gegeben dank einem dieser bekannten Löchern, die sich auf meinem eigenen Weg angesiedelt haben, alles Gute vom Tai-Chi-Chuan zu sagen.

Tief im Loch gibt es eine Poly-Neuropathie vom Typ WVA (Charcot Mary Tooth), die ohne von den Schlechtesten zu sein, trotzdem einige unübersehbare Unannehmlichkeiten bereitet und mir ungemütlichem Ausgang droht. Die Stellungnahme der Mediziner: "eine Krankheit alles in allem nicht sehr schwer invalidierend und es gibt so oder so nichts zu machen!"

Und hop! fängt bei mir das Spiel vom Tai-Chi-Chuan an. Denn all das ist wirklich ein Spiel, nicht? Zuerst drehe ich meinen Körper, und ich sende einen magistralen Kick seitens der bekannten Mediziner. Ouf, das tut immer gut!

Dies gemacht, mit ein wenig mehr Ernst gesagt: was für ein Glück anzuhalten, sich zutiefst in dieser Erde, unserer aller Mutter zu verankern, diese Energie heraufkommen zu lassen, sich zu

avec cette autre énergie lumineuse venant d'en Haut ; laisser cela circuler pour dissoudre toute tension et en même temps aiguïser tous les sens, et sentir ce Tan-Tien se réveiller et simplement s'autoriser à ETRE.

Finalement le jeu n'est pas si complexe. On s'ouvre, on reçoit, on donne et tout ça en pleine conscience et en pleine confiance.

Et en plus, cadeau suprême, quand ce qui vient ne convient pas, on s'écarte, on laisse passer avec encore la possibilité du petit coup de pouce pour éjecter l'intrus.

Alors, n'y a-t-il vraiment « rien à faire » ?

Pour ma part, j'ai découvert à travers le Tai-Chi-Chuan qu'en dehors des ornières on peut faire beaucoup même si l'on n'est pas maître de son destin et je me réjouis de continuer de découvrir et d'apprendre encore et encore jusqu'au jour de l'intégration finale du Wu-Chi.

Alors merci au Tai-Chi-Chuan, merci à Cornélia et merci à tous mes amis du Tai-Chi.

Karina
Combes, le 15 novembre 2007



verschmelzen und zu verwechseln mit dieser anderen leuchtenden Energie, die von Oben kommt; sie in mir zirkulieren lassen, um jede Spannung aufzulösen und gleichzeitig alle Sinne zu verschärfen und fühlen wie dieses Tan-Tien erwacht und sich einfach zu erlauben ZU SEIN.

Schließlich ist das Spiel nicht so kompliziert. Man öffnet sich, man erhält, man gibt und all das in vollem Bewusstsein und in vollem Vertrauen.

Und außerdem, höchstes Geschenk, wenn das was kommt nicht geeignet ist, nimmt man Abstand, man lässt vorbeigehen und hat die Möglichkeit den Eindringling mit etwas Nachhilfe abzuwerfen.

So, gibt es also wirklich "nichts zu machen"?

Von meiner Seite habe ich durch Tai-Chi-Chuan entdeckt, das man außerhalb den Fahrinnen viel machen kann, selbst wenn man von seinem Schicksal nicht Meister ist, und ich freue mich darauf, weiter zu entdecken bis zum Tag der letzten Integration des Wu-Chi hin.

Also, danke Tai-Chi-Chuan, danke Cornélia und danke alle meine Tai-Chi Freunde.

Karina
Combes, den 15. November 2007

Rencontre avec la vie

Claudia était encore petite, quand un jour elle avait dû apprendre à ses dépens, que la vie n'était pas forcément là, où elle croyait. Alors, elle avait décidé d'aller à sa recherche. Elle se l'était imaginée lumineuse, vaste, pleine d'aventures enrichissantes, rayonnante de joie et d'amour. Mais après des années d'errance elle avait dû constater que, finalement, elle n'avait trouvé que de l'instabilité et de la solitude. C'est vrai, son chemin l'avait aidé à devenir forte et elle ne devait rien à personne. Elle se voulait libre et indépendante. Pourquoi alors, avait-elle souvent ce sentiment d'être prise au piège?

Un soir d'hiver elle éprouvait une fois de plus le besoin de s'évader et sortait dans le froid de la nuit tombante. Pourquoi alors avait-elle souvent ce sentiment d'être prise au piège? Triste, elle repensait à tous ses efforts. Les avait-elle investis dans la mauvaise direction? Elle se sentait comme autrefois, toute petite et perdue, à la croisée des chemins. Pas de panneau d'indication, personne pour la conseiller et rien, qui lui aurait donné une garantie du « bon chemin ».

Soudain elle se retrouvait le nez collé contre une fenêtre embuée. Derrière, dans une grande salle, elle apercevait des ombres, qui, guidées par une voix lointaine, bougeaient au ralenti. Des paroles étranges, comme « jouer du luth, caresser le cheval, monter le tigre, repousser le singe, déployer les ailes... » venaient à ses oreilles. Pourtant elle ne voyait aucun animal!!

Son imagination s'envolait et sa curiosité naturelle s'éveillait. Avec de plus en plus d'intérêt elle observait la scène. Au bout d'un moment tout le monde s'arrêtait pour reprendre encore et encore le même mouvement. A quoi cela pouvait bien servir de recommencer

Zusammenkunft mit dem Leben

Claudia war noch klein, als sie eines Tages auf eigene Kosten erfahren mußte, daß das Leben nicht unbedingt dort war, wo sie glaubte. So beschloss sie also auf seine Suche zu gehen. Sie stellte es sich leuchtend, weit, voll von Abenteuern, bereichernd, strahlend von Freude und Liebe vor. Aber nach Jahren des Wanderns mußte sie schließlich feststellen, daß sie nur Einsamkeit und Unstetigkeit gefunden hatte. Es stimmte wohl, dass ihr Weg ihr geholfen hatte stark zu werden, und sie schuldete niemandem etwas. Sie wollte frei und unabhängig sein. Warum hatte sie trotzdem dieses Gefühl, in einer Falle zu sitzen?

An einem Winterabend hatte sie wiederum das Bedürfnis zu entkommen und ging in die kalte Nacht hinaus. Warum hatte sie wieder dieses Gefühl in einer Falle zu sitzen? Traurig überdachte sie all ihre Anstrengungen. Hatte sie diese in die falsche Richtung eingesetzt? Sie fühlte sich wie früher ganz klein und verloren an einer Kreuzung des Weges. Kein Wegweiser, niemand um ihr zu raten und nichts, was ihr "den guten Weg" garantiert hätte.

Plötzlich fand sie sich ganz dicht an einer angeschlagenen Fensterscheibe. Dahinter, in einem großen Saal, bemerkte sie Schatten, die sich, von einer entfernten Stimme geführt, langsam bewegten. Fremdartige Worte wie "die Laute spielen, das Pferd liebkosen, auf den Tiger steigen, den Affen zurückdrängen, die Flügel entfalten..." kamen ihr zu Ohr. Jedoch sah sie kein einziges Tier!!

Ihre Vorstellungskraft aktivierte sich, und ihre natürliche Wißbegierde wurde wach. Mit immer mehr Interesse beobachtete sie die Szene. Nach einer Weile hielten alle in ihrer Bewegung

éternellement la même chose, alors qu'elle n'avait rien trouvé en parcourant mille lieux ! Malgré tout elle ne pouvait plus détourner les yeux de ce jeu d'ombre répétitif et se rendait compte petit à petit, que quelque chose changeait. Sans être capable d'expliquer ce qu'elle voyait, elle sentait s'installer toujours plus de précision et de fluidité dans les mouvements. Douceur et fermeté semblaient se compléter à chaque instant et apporter un nouvel équilibre au corps. Ou devait-elle dire « corps et âme » ? Les visages impassibles, sans être crispés et fermés exprimaient de la vigilance. Détendu sans être passif, un va et vient entre attention ouverte, mouvement et repos centré, créa une harmonie parfaite.

Comme c'était étrange de réaliser que l'attention, qui pour elle était à la base de l'action, était précédée par l'ouverture pour recevoir... quoi ? Peut-être l'information nécessaire pour bien diriger une action ... ?? Et comment comprendre le repos centré, qui ne ressemblait en aucun cas à de la passivité, mais plutôt à un puits de force... de vie ! Jamais elle aurait imaginé la vie dans un enchaînement de détails ! Captée par ce qu'elle observait, elle sentit son corps vibrer et s'ouvrir au désir d'apprendre plus sur ces mouvements.

Maintenant tout le monde s'était assis en cercle par terre. Après un instant de silence des sons bizarres venaient à ses oreilles. Semblables sans être identiques, ils tendaient vers une même finalité. De petits frissons lui parcouraient le dos et, sans se rendre compte, un petit son timide s'échappait de sa propre gorge. Il ne correspondait à rien, ou peut-être à tout ce qu'elle ne pouvait pas exprimer. Pour elle, le terme « enchaînement » avait toujours signifié « être attaché, limité, prisonnière ». Se souvenant soudain de son sentiment sous-jacent depuis si longtemps, la question, à quoi elle se sentait « enchaînée » lui venait à l'esprit.

an, um dann wieder und wieder dieselbe Bewegung aufzunehmen. Wozu konnte das wohl gut sein, dieselbe Sache unendlich wieder zu beginnen, währenddessen sie nichts gefunden hatte beim Durchqueren von tausend Orten! Trotz allem konnte sie ihre Augen nicht mehr von diesem sich stets wiederholenden Schattenspiel ableiten und bemerkte nach und nach, daß sich etwas änderte. Ohne einer Erklärung fähig zu sein, fühlte sie wie sich immer mehr Genauigkeit und Fluss in den Bewegungen einlebte. Zartheit und Festigkeit schienen sich jedem Augenblick zu vervollständigen und dem Körper ein neues Gleichgewicht zu bringen. Oder sollte sie "Körper und Seele" sagen? Die unbewegten Gesichter drückten Wachsamkeit aus, ohne angespannt und geschlossen zu werden. Entspannt ohne passiv zu sein schuf ein Hin und Her zwischen offener Aufmerksamkeit, Bewegung und zentrierter Ruhe - eine vollkommene Harmonie.

Wie fremd es war festzustellen, dass der Aufmerksamkeit, die für sie die Grundbasis zur Aktion gewesen war, die Bereitschaft zum Erhalten vorausging... was? Vielleicht die notwendige Information um eine Aktion gut zu lenken...?? und wie soll man die zentrierte Ruhe verstehen, die in keinem Fall der Passivität ähnelte, sondern eher einer Kraftgabe... von Leben! Nie hätte sie sich das Leben in einer Form von Einzelheiten vorgestellt! Gefangen von diesen Beobachtungen, fühlte sie ihren Körper vibrieren und das Verlangen, mehr über diese Bewegungen zu wissen stieg in ihr auf.

Jetzt setzten sich alle im Kreis auf den Boden. Nach kurzer Stille hörte sie seltsame Töne. Ähnlich ohne identisch zu sein, entwickelten sie sich in einer Richtung mit gleicher Zweckbestimmung. Kleine Schauer liefen ihr über den Rücken, und ohne sich bewußt zu sein, entfloß ein kleiner scheuer Ton aus ihrer eigenen Kehle. Er entsprach nichts oder vielleicht allem, was sie nicht

Son regard retournait vers le groupe dans la salle. Ici la rigueur dans cet enchaînement de mouvements semblait plutôt laisser circuler la vie sans contrainte, et quelle vie, quelle force s'en dégageait.

Elle devinait, que si elle voulait découvrir cette vie là, elle devait l'expérimenter elle-même. Ce qu'elle cherchait depuis si longtemps partout ailleurs, se trouverait en elle-même et serait alors simplement « se sentir à travers l'expérience ». Alors l'enchaînement devenait une création et non une prison ! Et si l'enchaînement était la vie, sa continuité nous offrait la stabilité. Quel paradoxe, et pourtant... Le désir de le vivre, de SE vivre l'emportait sur sa timidité et elle décida de frapper à la porte pour demander de participer à l'enseignement.



ausdrücken konnte. Für sie hatte der Begriff "aneinandergeschaltete Bewegungen (Form)" immer bedeutet "angebunden zu werden, eingeengt, gefangen". Plötzlich erinnerte sie sich an ihr ewiges Hintergefühl - die Frage, an die sie sich "angekettet" fühlte kam ihr in den Sinn. Ihr Blick drehte sich in Richtung der Gruppe im Saal. Hier schien die Strenge in dieser Verkettung von Bewegungen eher das zwangfreie Leben fließen zu lassen, und was für ein Leben, was für eine Kraft sie freisetzte !

Sie erriet, daß, wenn sie dieses Leben dort entdecken wollte, sie es selber erfahren mußte. Was sie seit so langem überall suchte befände sich also in ihr selbst und wäre dann einfach "sich durch die Erfahrung selber spüren" ? Die Form also wurde zur Kreation und nicht zum Gefängnis! Und wenn die Form das Leben wäre, würde seine Kontinuität uns Stabilität anbieten. Was für ein Paradox und trotzdem... Das Verlangen es zu erleben, sich zu erleben, war stärker als ihre Schüchternheit und sie beschloß, an die Tür zu klopfen mit der Bitte diesen Unterrichten teilzunehmen zu dürfen.

Pain au levain à la mode Tai Chi (de la boulangère artisanale SanSan)

1ère pâte

2 c à café : levain naturel (idéal:SEKOWA backferment, on peut trouver dans un magasin bio)

150g de farine de froment ou autre farine blanche

150g de farine de seigle ou complète

400ml d'eau tiède (30-40 degré)

---bien mélanger et laisser reposer dans un récipient fermé pendant 12h, l'endroit idéal: dans un four avec la lumière allumée (température idéale: 23-24 degré) ---

2ème pâte : ajouter à la première pâte

100g olives et tomates séchées coupées en petits morceaux

300g de farine de froment ou d'épautre

300g de farine de seigle ou complète

2 c à café de sel

300-350 ml d'eau tiède (entre 40-60 degré)

---bien mélanger et laisser reposer pendant 1-2h jusqu'à ce que la pâte double à peu près de volume. (température idéale: 30 degré)

--- couper la pâte en 3 ou 4 morceaux et mettre dans un moule .

--- laisser reposer encore une fois pendant 1/2h -1h et cuire au four à 230 degré pendant 1/2h.

--- quand ils sont bien cuits, aussitôt sortir du moule et poser sur une grille.

Pourquoi c'est à la mode Tai Chi Chuan??? Parce que:

1 : Cela nous demande pas mal de patience et de discipline...comme le Tai Chi Chuan

2 : Ce pain est le favori de mes chers amis de Tai Chi Chuan.

3 : Il est composé de farine blanche et noire, couleur du Yin -Yang !



Sauerteigbrot auf Tai Chi Art (von der Hobbybäckerin SanSan)

1. Teig

2 Kaffeelöffel natürliche Hefe (idéal :SEKOWA Backferment. Man findet es im Bioladen)

150g Weizenmehl oder anderes Weismehl

150g Roggenmehl oder Vollkorn

400ml lauwarmes Wasser (30-40 Grad)

... zu einem Teig verarbeiten und in einem geschlossenen Gefäß während 12 Stunden ruhen lassen

Ein idealer Ort ist der Backofen mit eingeschaltetem Licht. (ideale Temperatur: 23-24 Grad)

2. Teig (dem ersten Teig hinzufügen)

100g Oliven und getrocknete Tomaten, in kleine Stücke geschnitten

300g Weizenmehl oder Epautre

300g Roggenmehl oder Vollkornmehl

2 Kaffeelöffel Salz

300-350 ml lauwarmes Wasser (zwischen 40-60 Grad)

---gut vermischen und während 1-2 Stunden ruhen lassen, bis sich der Teig fast verdoppelt hat (Idealtemperatur: 30 Grad)

---den Teig in 3 oder 4 Stücke teilen und in eine Form geben

---noch einmal während 1/2 -1 Stunde ruhen lassen und bei 230 Grad 1/2 Stunde im Ofen backen.

--- wenn sie fertig gebacken sind, sofort aus der Form nehmen und auf ein Gitter geben.

Warum Brot auf Tai Chi Chuan Art? Weil es:

1: ziemlich viel Geduld und Disziplin braucht... wie im Tai Chi Chuan

2: das Lieblingsbrot meiner lieben Tai Chi Chuan Freunde ist

3: aus Weiss- und Schwarzmehl gemacht ist, die Farben vom Yin - Yang!



Ma découverte du Tai-Chi fut le fruit du hasard. Dans le cadre de MidiTonus, il était proposé des séances de Tai-Chi. Je ne connaissais absolument rien de cet art martial, mais ces séances étant ouvertes à tous, jeunes et moins jeunes, sans acquis préalable, j'ai décidé de participer. Je suis curieuse de nature.

Quelle ne fut pas ma surprise. De la première séance de Tai-Chi, oh miracle, j'en suis sortie avec une pêche d'enfer et mes douleurs cervicales avaient disparu. Quel bien-être ! Un vrai bonheur. Bon, l'effet n'a pas duré la semaine entière mais tout de même suffisamment pour que je me réjouisse de la prochaine séance et l'expérience s'est à nouveau reproduite. C'est ainsi que je me suis prise au jeu. Le Tai-Chi opère sans que je sache comment mais peu importe, je me sens bien, plus posée, régénérée. S'offrir chaque semaine un tel bien-être c'est le meilleur cadeau qu'on puisse se faire et j'encourage chacun à vivre une telle expérience. Il n'y a pas de mal à se faire du bien et je suis certaine que le Tai-Chi a encore beaucoup de choses à me faire découvrir.

Jacqueline



Meine Entdeckung von Tai-Chi war die Frucht des Zufalls. Im Rahmen von MidiTonus wurde ein Tai-Chi Kurs vorgeschlagen. Ich kannte überhaupt nichts von dieser Kampfkunst, aber an diesem Kurs, der offen für alle ist, Jugendliche, und weniger Jugendliche, ohne vorherige Erfahrung, habe ich beschlossen teilzunehmen. Ich bin von Natur aus neugierig. Was für eine Überraschung. Vom ersten Tai-Chi Kurs, oh Wunder, bin ich in super Form herausgekommen, und meine Halswirbelschmerzen waren verschwunden. Was für eine Wohltat! Ein wahres Glück. Gut, die Wirkung hat nicht die ganze Woche gedauert, aber dennoch genügend, damit ich mich auf den nächsten Kurs freute und die gute Erfahrung sich bestätigte. So bin ich ins Spiel eingestiegen. Tai-Chi funktioniert, ohne daß ich weiß wie, aber dies ist nicht wichtig, ich fühle mich gut, ruhig und aufgebaut. Sich jede Woche ein solches Wohlergehen zu genehmigen ist das beste Geschenk, daß man sich machen kann, und ich ermutige jeden, eine solche Erfahrung zu unternehmen. Es gibt nichts Schlechtes dabei, sich Gutes zu tun..... und ich bin sicher, daß Tai-Chi noch viele Entdeckungen für mich bringen wird.

Jacqueline

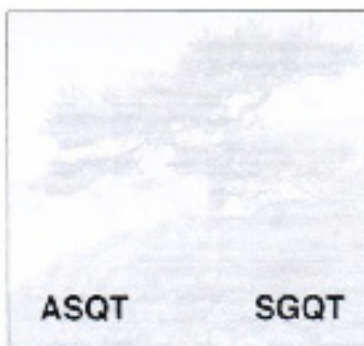
Nous **recherchons**

des membres de l'ASQT

pour créer la prochaine édition
du Journal ACCENT.

Expérience de rédaction pas
nécessaire. Imagination,
ouverture et un brin de folie
bienvenue.

Veillez contacter C. Gruber
ou G. Tambourini



Wir **suchen**

Mitglieder der SGQT

für die Gestaltung der nächsten
Ausgabe der Zeitung ACCENT

Redaktionserfahrung nicht notwendig.
Vorstellungskraft, Offenheit und ein
Hauch Verrücktheit sind willkommen.

Bitte kontaktiert C. Gruber oder
G. Tambourini



Résultats des jeux

Trouve l'erreur

faux: 1 / 3 / 7 / 8 / 10 / 12 / 15 / 16

Lösungen der Spiele

Finde den Fehler

falsch: 1 / 3 / 7 / 8 / 10 / 12 / 15 / 16

18 Fautes:

18 Fehler:



Tai-chi au lever du soleil L'aube apprivoisée, voyage à travers les saisons

Une fois par mois, Cornélia invite ses élèves à la rejoindre au lever du soleil à la Vue des Alpes et à pratiquer le Tai Chi. Je fais partie de ce petit groupe qui mois après mois la rejoint.

Lorsque qu'elle m'a suggéré d'écrire un article pour le journal de l'école, mon premier sentiment a été une succession de souvenirs, d'images, d'émotions. Je ne voulais pas parler chiffres (heures, température, distance) alors peu à peu m'est venue l'idée d'un article qui suivrait le rythme des saisons, tel un voyage à travers le temps.

Enfin, l'exercice m'apparaissait sous un jour nouveau, à savoir m'interroger sur ma propre motivation. Pourquoi se lever un samedi matin pour pratiquer le tai-chi ? Cette motivation trouve sa source dans la fascination qu'exerce sur moi un lever soleil ou les variations de luminosité d'un ciel nuageux. C'est aussi le rythme lent de la démarche, le plaisir d'être libérée pour un temps des contingences du quotidien, la sérénité d'un moment privilégié au plus proche de la nature qui m'attire. Etre à l'écoute de mes sensations.

Oui tout ça à la fois !

Mais jamais la grisaille, jamais la monotonie, jamais la morosité.

Tai-chi am Sonnenaufgang, das Morgengrauen befreunden, Reise durch die Jahreszeiten

Ein Mal pro Monat lädt Cornelia ihre Schüler ein, sie bei Sonnenaufgang auf der "Vue des Alpes" zum Tai-Chi zu treffen. Ich bin in der kleinen Gruppe, die Monat für Monat dabei ist.

Zuerst als sie mir vorschlug, einen Artikel für die Zeitung der Schule zu schreiben, kam in mir eine Kette von Erinnerungen, von Bildern, von Emotionen auf. Ich wollte keinen Bericht über Zahlen (Stunden Temperatur, Distanz) schreiben, nach und nach wuchs in mir die Idee eines Artikels, der dem Rhythmus der Jahreszeiten folgen würde, wie eine Reise durch die Zeit.

An einem andern Tag lockte mich schließlich die Übung, mich selber über meine eigene Motivierung zu befragen. Warum am Samstag Morgen wegen Tai-Chi aufstehen? Der Grund dieser Motivation liegt in der Faszination die ein Sonnenaufgang oder die auch die Lichtvarianten eines Wolkenhimmels auf mich ausüben. Es ist auch der langsame Rhythmus des Vorgehens, die Befriedigung, eine Zeit von der Zufälligkeiten des Alltages befreit zu werden, die Ruhe eines privilegierten Zeitraumes, ganz in der Natur, der mich anzieht. Meinen Empfindungen zuhören.

Ja all das aufs Mal!

Aber nie die Grauzone, nie die Monotonie, nie die Verdrossenheit.

C'est ici que tout commence

Il fait encore nuit quand je quitte la chaleur de mon appartement dans le silence, pour rejoindre notre lieu de rendez-vous. Arrivée sur place, j'aperçois quelques silhouettes qui gravissent sans bruit le chemin qui mène à la chapelle. La neige rend la progression plus lente, les pas sont mesurés.

Dans le froid mordant commencent les exercices. Mon esprit vagabonde. Qu'en est-il des autres personnes ? Au début, mes membres rechignent, rétifs à l'effort. Mais bientôt, plus ils vont se dénouer, plus la tête va se libérer et plus le corps va s'adapter, plus l'esprit va savourer la récompense et le cœur s'alléger.

Des montagnes en or

Peu à peu, le corps ne travaille plus tout seul mais en synergie avec la pensée. Lentement les exercices de Qi gong s'enchaînent. Et sous nos yeux, la chaîne des Alpes s'illumine. Pics noirs sur ciel camin et or. Quelle beauté ! Chaque lever de soleil est miracle d'harmonie et de lumière.

Incendie de jonquilles

L'hiver cède sa place au printemps. Ce matin un incendie de jonquille et de crocus court sur les prés. Respiration et concentration, le geste est beau. Je suis à l'écoute de mes sensations : impressions de légèreté ou de lourdeur, de chaleur ou de fraîcheur. Le groupe vit à l'unisson.

hier ist es, wo alles beginnt

Es ist noch Nacht, wenn ich die Wärme meiner Wohnung in aller Stille verlasse, um mich an unseren Verabredungsort zu begeben. Am Ort angekommen, bemerke ich einige Umrisse, die lautlos den Weg zur Kapelle besteigen. Der Schnee verlangsamt den Fortschritt, die Schritte werden gemessen. In der beizenden Kälte beginnen die Übungen. Mein Geist schweift herum. Was ist mit den anderen Personen? Zum Beginn harzen meine Glieder, störrisch gegen die Anstrengung. Aber bald, je mehr sie sich lösen, desto mehr befreit sich der Kopf und belohnt den Sinn, dann wird das Herz leichter.

Berge aus Gold

Nach und nach arbeitet der Körper nicht mehr allein, sondern in Synergie mit den Gedanken. Langsam reihen sich die Qi Gong Übungen aneinander. Und vor unseren Augen leuchtet die Kette der Alpen auf. Schwarze Höhepunkte auf karminrotem Himmel und gold. Welche Schönheit! Jeder Sonnenaufgang ist ein Wunder der Harmonie- und des Lichtes.

Osterglockenfeuer

Der Winter gibt dem Frühling nach. An diesem Morgen läuft ein Osterglocken- und Krokusfeuer über die Wiese. Atmung und Konzentration, die Geste ist schön. Ich höre auf meine Gefühle: Eindrücke von Leichtigkeit oder Schwere, Hitze oder Frische. Die Gruppe lebt im Einklang.

Floc

Ce matin, le ciel s'est bouché, la nuée s'est faite brouillard, puis crachin. FLIC FLOC, ruisselants, pinçons aux mains, nous sommes tentés par la chapelle, ultime refuge par mauvais temps

Qu'importe l'obstacle, les brocarts défilent. rien ne nous arrête. Floc, chien fidèle et vénérable maître se faufile entre nous, donne à chacun un léger coup de museau comme pour nous réchauffer.

Enfin la nuée s'ouvre et le soleil passe...

A chacun ses défis !

Aujourd'hui c'est l'été.

Avant l'aube, dans un nuage bleu nuit, je traverse les villages silencieux encore endormis. Dans le brouillard que rosit l'aurore, j'entends chanter un oiseau et mes pensées vagabondent entre les mouvements que je m'emploie depuis plusieurs années à travailler : saisir la queue de l'oiseau, séparer la crinière du cheval sauvage, la grue blanche déploie ses ailes, ...

Jamais en force, utiliser l'énergie, la souplesse, la concentration...

Je m'applique.



Floc

An diesem Morgen hat sich der Himmel verhängt, die Wolke hat sich in Nebel verwandelt, dann in Nieselregen. FLIC FLOC, tropfend, mit Hämmern in den Händen, werden wir durch die Kapelle, allerletzter Zufluchtort bei schlechtem Wetter, versucht. Trotz der Schwierigkeit durchlaufen wir die Brokatübungen, nichts hält uns zurück. Floc, treuer und ehrwürdiger Meister, geht hin und her zwischen uns, stupft jeden leicht mit ihrer Schnauze, als ob sie uns aufwärmen wollte. Schließlich öffnen sich die Wolken, und die Sonne geht vorbei...

Jedem seine Herausforderungen!

Heute ist Sommer.

Vor dem Morgengrauen durchquere ich in einer blauen Nachtwolke die noch verschlafenen, stillen Dörfer. Im Nebel, den die Dämmerung rosa tönt, höre ich einen Vogel singen, und meine Gedanken vagabundieren zwischen den Bewegungen die ich seit mehreren Jahren übe: den Vogel beim Schwanz packen, die Mahne des wilden Pferdes streicheln, der weiße Kranich entfaltet seine Flügel... Nie mit brutaler Kraft, sondern Energie, Beweglichkeit, Konzentration benutzen...

Ich gebe mir Mühe.

Bientôt les vacances, chacun vivra d'autres expériences, d'autres moments intenses. Je pense au retour en août, aux jours qui se feront plus courts, à l'automne flamboyant, à d'autres moments magiques.

Rituel

... Reculer et caresser haut le cheval,
Reculer, dévier, intercepter et coup de poing
Bouger comme pour fermer une porte,
Croiser les mains,
Conclusion.

Le silence est interrompu. Dans un joyeux brouhaha, nous nous saluons et échangeons nos impressions, ravis d'être là. Le moment est convivial. Pique-nique improvisé les matins d'été ou thé bien chaud au café pour nous réchauffer dans les frimas de l'hiver.

Cet article est une invitation.



Bald kommt der Urlaub, jeder wird eigene Erfahrungen machen, andere starke Momente erleben. Ich denke an die Rückkehr im August, an die Tage, die im aufleuchtenden Herbst kürzer werden, an andere magische Momente.

Rituel

... zurückschreiten und das Pferd hoch liebkosen, zurückschreiten, umleiten, unterbrechen und Fausthieb, sich bewegen als ob man eine Türe schliessen würde, die Hände kreuzen, abschliessen.

Die Stille wird unterbrochen. Mit fröhlichem Lärm begrüßen wir uns und tauschen unsere Eindrücke aus, glücklich, da zu sein. Der Moment ist freundlich. Improvisiertes Picknick am Sommermorgen oder gut heißer Tee oder Kaffee im Winter um uns aufzuwärmen.

Dieser Artikel ist eine Einladung,

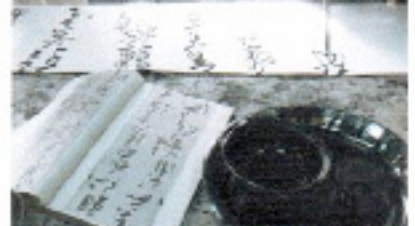
Amis du tai-chi

Quelques images de mon voyage en Chine. Histoire de vous raconter ma surprise quand je suis arrivée là-bas. Mon hôtel était au pied de la colline où toute la ville se retrouve le matin à partir de 5h. pour pratiquer le tai-chi. Je n'y suis pas allée les 2 premiers matins car nous étions en plein décalage horaire. Le 3ème matin, avec beaucoup de volonté je me suis levée! Je n'ai pas regretté! Quel spectacle. Je montais avec peine les escaliers qui montaient raides en haut de cette colline. Je n'ai pas arrêté de me faire dépasser par des chinois qui avaient au moins 2x mon âge. Eux ne montaient pas en marchant en avant, mais en arrière et en soulevant les genoux à chaque pas! Je riais tellement de voir ce spectacle que ça ne m'aidait pas à retrouver mon souffle. Arrivée en haut, dans cette forêt faite de petites places, qu'elle ne fût pas ma surprise! Des centaines de chinois en train de pratiquer toutes sortes de formes, y compris du badminton, tennis et autres sports. Le premier matin je n'ai fait que me promener pour découvrir une forme qui ressemblait à celle pratiquée avec Cornélia. Les gens me souriaient et m'invitaient par leurs mimiques à les rejoindre. Je continuais ma marche complètement émerveillée par la diversité de tout ces styles. J'oubliais de préciser la chose la plus surprenante; Chacun de ces petits groupes arrive avec son enregistreur! Comme il n'y a que quelques mètres qui séparent chaque groupe de gens, quand on s'arrête à un endroit on doit entendre au moins 7 mélodies différentes! Le 2ème jour, je suis remontée et me suis jointe à un petit



Freunde des tai-chi

Einige Bilder von meiner Reise nach China. Ich möchte Euch von meiner Überraschung da drüben erzählen. Mein Hotel lag am Fuß des Hügels, wo sich am Morgen alle um 5 Uhr zum tai-chi treffen. Ich ging die 2 ersten Morgen nicht dahin, denn wir litten noch unter voller Zeitverschiebung. Am 3. Morgen jedoch, stand ich mich mit viel Willen auf! Ich habe es nicht bedauert! Was für ein Schauspiel. Ich stieg mühsam die Treppen hinauf, die steil zum oberen Teil dieses Hügels führten. Ich wurde ohne Unterbruch von Chinesen überholt, die mindestens 2x so alt waren wie ich. Sie stiegen nicht vorwärts hinauf, sondern im Rückwärtsgang, und indem sie bei jedem Schritt die Kniee hochzogen! Ich lachte so sehr über dieses Schauspiel, daß dies mir auch nicht half meinen Atem zu finden. Oben im Wald, der sich aus kleinen Plätzen zusammensetzte, war meine Überraschung komplett! Hunderte von Chinesen waren daran, allmögliche Formen zu üben, einschließlich Federball, Tennis und anderer Sportarten. Am ersten Morgen ging ich bloss spazieren, auf der Suche einer Form, die jener ähnelte, die ich mit Cornelia übe. Die Leute lächelten mir zu und luden mich durch ihre Gesten ein, mit ihnen mitzumachen. Ich setzte meinen Spaziergang fort, beeindruckt über die Vielfalt all dieser Stile. Ich habe vergessen, die erstaunlichste Sache zu erwähnen: Jede einzelne kleine Gruppe kommt mit ihrem Aufnahmegerät an! Da nur wenige Meter die verschiedenen Gruppen voneinander trennen, hört man, wenn man irgendwo steht, mindestens 7 Melodien zur gleichen Zeit! Am 2. Tag stieg ich hinauf



groupe qui me plaisait par son style. Quelques minutes après, un groupe de femmes s'installe à côté de nous. Elles sont habillées en habits de camouflage militaire et font une forme martiale sur une musique de l'armée russe! Leur musique couvrait toutes les autres. Surprise, j'ai observé et me suis dit que quelqu'un allait réagir et demander de mettre moins fort. Rien, Personne ne bouge, l'impression que je suis la seule à être dérangée! Alors je fais comme tout le monde, je reste zen!

Un peu plus haut dans la forêt je remarque un vieil homme qui ne bouge pas! Il tient la balle depuis que je suis arrivée et une heure plus tard il sera toujours dans la même position! Ce monsieur - là , je l'ai revu tous les jours, mais je ne connais pas la couleur de ses yeux! il tenait la balle et la tient encore!

Grâce au tai-chi, j'ai vraiment vécu des moments où je me suis sentie proche de ces gens. Le professeur qui m'a enseigné une petite forme nous a invité le dernier jour à visiter l'usine de vin jaune dans laquelle il travaillait et nous a invité les 11 à manger au restaurant!

Nous étions 11, car je ne l'ai pas dit, mais je suis partie là -bas pour faire de la calligraphie avec un groupe d'élèves de Genève où je prenais des cours. Le tai-chi n'était réservé qu'à quelques matinaux!

Voici pour la petite histoire!



und gesellte mich zu einer kleinen Gruppe, dessen Stil mir gefiel. Einige Minuten später installierte sich eine Frauengruppe neben uns. Sie trugen Militär-Tarnkleider und übten eine Kriegsform zu einer Musik der russischen Armee! Ihre Musik übertönte alle anderen. Erstaunt beobachtete ich alles und sagte mir, jemand werde darauf reagieren und verlangen, dass sie die Lautstärke reduzierten. Nichts, niemand bewegt sich, der Eindruck, daß ich die einzige bin die gestört wird! Ich tat also wie jederman, ich blieb zen!

Ein wenig höher im Wald bemerkte ich einen alten Mann, der sich nicht bewegte! Er hielt den Ball, seit ich angekommen war, und eine Stunde später war er immer noch in derselben Position! Diesen Herrn habe ich dort jeden Tag gesehen, aber die Farbe seiner Augen kenne ich nicht! er hielt den Ball und hält ihn noch!

Dank dem tai-chi habe ich wirklich Zeiten erlebt, wo ich mich diesen Leuten nah fühlte. Der Professor, der mir eine kleine Form gelehrt hatte, lud uns am letzten Tag ein, die gelben Wein-Fabrik zu besuchen, wo er arbeitete, und danach lud er uns 11 im Restaurant zu essen ein!

Wir waren 11 - was ich nicht gesagt habe : ich bin mit einer Schülergruppe aus Genf, wo ich Kurse nahm, dorthin gereist, um Kalligraphie zu machen. Das tai-chi war nur für einige Frühaufsteher reserviert!

Das ist meine kleine Geschichte!