

Organizer:
Nils Klug

sponsored by:



TAIJIQUAN &
QIGONG JOURNAL



Cheng
Man Ching

太極拳

WWW.CHEGMANCHING-FORUM.INFO
Forum 2004



**CHENG MAN CHING FORUM MEETING
AND TOURNAMENT**
from July 31 to August 6 2004 in Hannover

**CHENG MAN CHING FORUM TREFFEN
UND TURNIERE**
vom 31. Juli - 6. August 2004 in Hannover

TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL



Alle drei Monate

- Aktuelles
- Fachartikel
- Interviews
- Berichte
- Kurse
- Adressen

Preis: Euro 8,50

Die Sonderausgaben des Taijiquan & Qigong Journals



TAIJIQUAN FÜR EINSTEIGER

Euro 9,80 / ISBN: 3-9808747-1-0



QIGONG FÜR EINSTEIGER

Euro 9,80 / ISBN: 3-9808747-2-9



QIGONG IM ÜBERBLICK

Euro 12,80 / ISBN: 3-9808747-3-7

Im Buchhandel oder über:

Taijiquan & Qigong Journal

Klopstockstr. 11, D-22765 Hamburg

Fon +49 - 40 - 85 37 22 00, Fax 85 37 22 01

Mail info@tj.de

Dear Tai Chi Players,

It is a great pleasure for me to welcome you to the 2nd Cheng Man Ching Forum.

Organizing this 2nd meeting is both a pleasure and an honor. I hope that my work helps to keep Professor Cheng Man Ching's Tai Chi Chuan alive and growing. I'd like to thank William Nelson and his team for initiating the Meeting and organizing the first Forum in 2002. I hope that all participants in this event learn and experience something new, that helps them develop their Tai Chi Chuan further. In addition, I hope that they make many new contacts and find new Tai Chi friends.

I wish you all a pleasant stay in Hannover.

Acknowledgements

I'd like to thank everybody who helped make this Meeting possible.

I thank all of the invited masters and teachers, who did us the honor of making the journey to Hannover:

From Taiwan: Grandmaster Chui Hong Ping, Sifu Chin-Shih Wang, Sifu Rosa Chen,

From the USA: Grandmaster William C. C. Chen, Ellen and Katy Cheng, Kenneth van Sickle, Nathan Menaged.

From Germany: Daniel Grolle Moskovici, Wilhelm Mertens, Detlef Klossow,

In addition:

Lau K. King, Malaysia, Wee Kee Jin and Dean Cudmore, New Zealand, Mario Napoli, Italy, William Nelson, France, Epi van de Pol, Holland, Madrina Maria Rößler, Austria, Luis Molera, Spain, and Ronnie Robinson, Scotland.

Liebe Tai Chi Spieler,

ich freue mich, Sie beim 2. Cheng Man Ching Forum begrüßen zu können.

Es ist mir eine große Freude und Ehre, dieses 2. Treffen auszurichten. Ich hoffe, mit meiner Arbeit dazu beitragen zu können, dass das Tai Chi Chuan nach Professor Cheng Man Ching lebendig bleibt und sich weiterhin verbreitet. Ein Dank geht an William Nelson und sein Team für das Initiieren des Treffens und die Ausrichtung des ersten Forums im Jahre 2002. Ich hoffe, dass alle Teilnehmer auf dieser Veranstaltung Neues lernen und Erfahrungen sammeln, um ihr Tai Chi Chuan weiterzuentwickeln. Weiterhin hoffe ich, dass Sie viele neue Kontakte knüpfen und neue Tai Chi-Freundschaften schließen können.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in Hannover.

Danksagung

Ich mich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die an der Verwirklichung des Treffens mitgeholfen haben.

Allen eingeladenen Meistern und Lehrern, welche den Weg nach Hannover auf sich genommen haben:

Aus Taiwan: Großmeister Chui Hong Ping, Sifu Chin-Shih Wang, Sifu Rosa Chen, aus den USA: Großmeister William C. C. Chen, Ellen und Katy Cheng, Kenneth van Sickle, Nathan Menaged, aus Deutschland: Daniel Grolle Moskovici, Wilhelm Mertens, Detlef Klossow, sowie: Lau K. King, Malaysia, Wee Kee Jin und Dean Cudmore, Neuseeland, Mario Napoli, Italien, William Nelson, Frankreich, Epi van de Pol, Holland, Madrina Maria Rößler, Österreich, Luis Molera, Spain und Ronnie Robinson, Scotland.



Allen ehrenamtlichen Helfern: Fabian Scholz für die Erstellung und Pflege der Website, Dirk Brettschneider für die Pressearbeit, Roberta Polizzi, Annette Karl, Giles Busk, Jan Olivia, Daan Muller für die Übersetzungen, Marlis Schellenberg für die Unterstützung nicht nur in der Büroarbeit, Fa. Corona Solar für die Luftaufnahmen des Faustgeländes.

Annette Karl auch für viele kleine und große andere Hilfen, wie das Erstellen des Lageplans und die Ermutigungen weiterzumachen.

Laurence Finston für unglaublich viele Übersetzungen und reichliche andere Unterstützung.

Ein ganz besonderer Dank geht an Helmut Oberlack und das Taijiquan und Qigong Journal! Für die unzähligen Telefonate, die Vermittlung von zahlreichen Kontakten, das Erstellen des Programmheftes und all die vielen kleinen Dinge, die ich hier nicht aufzählen kann. Helmut: Ohne Dich wäre das Treffen so nicht möglich gewesen!

Den Sponsoren:

Taijiquan und Qigong Journal, FAUST e. V. und dem TAI CHI-STUDIO.

Und ein Dank an alle anderen guten Geister, die ich an dieser Stelle vergessen habe.

Nils Klug

All volunteers: Fabian Scholz for creating and maintaining the website, Dirk Brettschneider for public relations, Roberta Polizzi, Annette Karl, Giles Busk, Jan Olivia, Daan Muller for the translations, Marlis Schellenberg not only for help with the paperwork, The Corona Solar Co. for the aerial photos of the Faust Center. Annette Karl for much major and minor assistance, such as drawing the map of the event sites and encouragement to perservere.

Laurence Finston for an unbelievable number of translations and much other support. A special "thank you" goes to Helmut Oberlack and the Taijiquan und Qigong Journal! For the innumerable telephone calls, arranging many introductions, editing the program booklet, and all of the little things, to numerous to list here. Helmut: Without you, the Meeting wouldn't have been the same.

I'd like to thank the sponsors:

Taijiquan und Qigong Journal, FAUST e. V., and the TAI CHI-STUDIO.

And thanks to all of the other kind spirits whom I've forgotten to mention here.

Nils Klug

Gemeinsamkeiten von Tai-Chi-Chuan und Naturheilkunde

- Gesundheit + Vorsorge
- Sanftheit + Kraft
- (Dinge in) Bewegung (bringen)
- Balance finden

Naturheilpraxis in Hannover
Jeanette Weiß (HP)

Telefon: 0511/699408

Mobil:0174/1549751

**Tai Chi
in Berlin**

Studio Tai
East Europe Köpenick
Kochstr. 67 (Luisenpark)
(near Prenzlauer Berg)

www.studiotai.de
tel: +49 30 66 30 10 10

• Huang- und Taijiquan	• Qi Gong Taijiquan
• Taijiquan	• Taijiquan
• Taijiquan	• Taijiquan

Inhaltsverzeichnis

Mein Vater , von Katy Cheng	6
Professor Cheng Man Ching – Meister der Fünf Kostbarkeiten , von Epi van de Pol	12
Das Erbe eines Großvaters , von Barbara Davis	18
Programm des Forums	20
Lageplan	24
Vorträge	26
Die Meister und Lehrer	28
Ein Gespräch mit den Großmeistern , von Ronnie Robinson	36
Interview mit Katy Cheng	46
Die Kurzform nach Cheng Man Ching , von Daniel Grolle	50
Wandel und Authentizität , von Dr. Michael Plötz	52
Ein paar Worte vom ersten Veranstalter , v. William Nelson	56
Das 1. Europäische Forum des Cheng Man Ching Tai Chi Chuan , von Ronnie Robinson	58
Verzeichnis von Tai Chi Schulen	62
Impressum	64

Table of Content

My father , by Katy Cheng	6
Professor Cheng Man Ching – Master of Five Excellences , by Epi van de Pol	12
A Grandfather`s Heritage , by Barabara Davis	18
Programme for the Forum	20
Maps of the location	24
Talks	26
The Masters and Teachers	28
Conversations with the Grandmasters , by Ronnie Robinson	36
Interview mit Katy Chen	46
The short form according to Cheng Man Ching , by Daniel Grolle	50
Change and authenticity , by Dr. Michael Plötz	52
A note from the 1rst organiser , by William Nelson	56
Premier Forum Europeen de Tai Chi Chuan Cheng Man Ching , by Ronnie Robinson	58
Tai Chi schools directory	62



Mein Vater

von Katy Cheng

Mein Vater wurde im vorletzten Jahrhundert geboren, und wurde von der traditionellen chinesischen Kultur tief geprägt. Aber er war vom Alten nicht beschwert. Er war aufgeschlossen, ein unermüdlicher Lehrer, er sprudelte vor neuen Ideen, und hielt fest an seinen Prinzipien in jenen modebesessenen Zeiten. Nachdem er die Vergangenheit geerbt hatte, war er Vorreiter der Gegenwart, ohne von neuen Häresien kontaminiert zu werden.

Einst schrieb mein Vater ein Gedicht:

**"In wässriger Erde verwurzelt, der Lotos schwimmt frei und rein.
Wenn auch bescheiden, strahlt sie überraschend natürliche Wahrheit aus.
Sie lacht über meine Versuche, ihre ewige Schönheit zu malen,
und haucht ihre zeitlose Duft auf den hundertjährigen Mann."**

Mein Vater liebte es, Lotos zu malen. Zu jedem Geburtstag sagte er Gedichte auf und malte Lotos. Sonnigen Lotos, regnerischen Lotos, tausende Gestecke zum Sonnenaufgang oder -untergang, einen Überfluss an Schönheit hervorbringend.

Nach dem Abendessen saß er oft mit meiner Mutter in einem kleinen Gartenhäuschen und spielte Schach. Dabei sahen beide so elegant und erhaben aus, wie ein himmlisches Paar.

Dieses ist ein Gedicht von mir, der Erinnerung an meinen Vater gewidmet:

**"Noch sehe ich das Gesicht meines Vaters,
höre seine Stimme, spüre seine große Liebe.**

**Der Lotos glüht in der warmen Röte des Sonnenuntergangs,
Wie eine tanzende Göttin, während ihr Seidengewand im Winde weht;
Dennoch erinnert mich am meisten die Süße der Blütenduft an seine schöne Dichterseele."**

In seinen Beziehungen zu anderen war er pietätvoll gegenüber seinen Eltern, ein guter, verantwortungsbewußter Mann, ein treuer Gatte, offenherzig und ehrlich gegenüber seinen

My Father

by Katy Cheng

My father was born in the last century, well imbued with the traditional Chinese culture. But he was not weighed down by the old. He was open-minded, a tireless teacher, creating new ideas with full enthusiasm and keeping doggedly his principles in those fashion-filled times. After inheriting the past, he was a forerunner for the present, without being contaminated by the new heresies.

My father once wrote a poem :

"Rooted in watery soil, the lotus floats free and pure. Although humble, she surprisingly radiates natural truth. She laughs at my efforts to paint her eternal beauty And breathes her timeless fragrance on the hundred-year-old man."

My father loved painting lotus. Every birthday he uttered poems and brushed lotus: Sunny lotus, rainy lotus; thousand arrangements at sunrise or sunset; creating an overabundance of beauty. After dinner he often sat with my mother in a little garden house playing chess, both looking elegant and sublime like a celestial couple.

This is a poem of mine in memory of my father:

"Still I see my father's face, hear his voice, feel his great love. The lotus glows in the sunset's warm blush, Like a goddess dancing, her silk gown swaying in the wind; Yet, it's the sweetness of the flower's fragrance that reminds me of his beautiful poet's soul."

In relation with others, he was filial toward his parents, a good responsible man, a faithful husband, open and candid toward his friends, full of righteousness, an untiring teacher nurturing the next generation, a model father.

He taught us Confucius and Mencius Doctrines. He was strict with himself, tolerant of others.

He followed Mencius' sayings "Not corrupted by riches, not withdrawn on account of poverty, not bent by authority, those are big heroes".

And he followed Confucius, "I examine myself three times a day. Do I work for people but am I disloyal? Do I make friends but am I distrustful? Do I instruct but not practice?"

Father's words and deeds were endless models for us. He lived a simple, thrifty, but fruitful life. He managed things with order. He never envied nobility; never craved for fame or profit. He taught Madame Chiang painting for 14 years with respectful quietness. In short, he maintained that one's stature rests with one's inner worthiness, and he always felt satisfaction from everything, together with a grateful heart.

On his education:

He lost his father while young. Three fires destroyed family property. At ten he suffered a severe head injury. Nevertheless he studied hard regardless of all those tribulations. He encouraged himself with the motto, "Deep and deeper sufferings make higher and higher persons".

He sought progress endlessly and his talents overflowed. He traveled over mountains and rivers to associate himself with poets and literates. They called him "Southern Genius!" At 14 he was already famous in Shanghai. At 18 he became a professor at Beijing Yu Wen University and School of Arts and Literature. At 25 he was head of the Arts Department, Shanghai Fine Arts College and an instructor at the Literature Department, Kee Nan University.



DRAWING: KATY CHENG

My father had multiple talents:

he was a poet, calligrapher, painter, martial arts practitioner, and a Chinese medical doctor. He grasped every opportunity to learn and linked all those different kinds of knowledge together with intricate understanding. He excelled on every subject. My countrymen called him "An Elder with Five Excellencies". (Poetry, calligraphy, painting, martial arts, and medicine). My father was well versed in Chinese Traditional medicine. He was a student of then famous

Freunden, aufrichtig, ein unermüdlicher Lehrer, der die nächste Generation förderte, ein vorbildlicher Vater.

Er unterwies uns in den Lehren von Konfuzius und Mencius. Er war streng mit sich selbst, tolerant gegenüber anderen. Er hatte Mencius' Spruch beherzigt: "Nicht durch Reichtum korrumpiert, nicht wegen Armut zurückgezogen, nicht durch Verantwortung heruntergebeugt; solche sind große Helden."

Auch hielt er sich an Konfuzius: "Ich untersuche mich dreimal am Tag. Arbeite ich für Leute, und bin dennoch untreu? Gewinne ich Freunde, und bin dennoch misstrauisch? Predige ich, und praktiziere selbst nicht?"

Die Worte und Taten vom Vater waren unerschöpfliche Vorbilder für uns. Er lebte ein einfaches, bescheidenes, aber fruchtbares Leben. Er war ordentlich, in dem was er vornahm. Nie beneidete er Adel, nie sehnte er sich nach Ruhm oder Gewinn. Er erteilte Madame Chiang 14 Jahre lang Malunterricht in respektvoller Zurückhaltung. Kurz gefasst, er war der Ansicht, dass die Würde eines Menschen von seiner inneren Verfassung abhing, und seine Beschäftigungen brachten ihm immer Befriedigung und ein dankbares Herz.

Zu seiner Erziehung:

Er war noch jung, als er seinen Vater verlor. Dreimal wurde Familienbesitz durch Brand zerstört. Mit zehn Jahren erlitt er eine schwere Kopfverletzung. Trotz dieser Schicksalsschläge lernte er eifrig. Er ermunterte sich mit dem Spruch: "Tiefes und tieferes Leiden bringt hohe und höhere Menschen hervor."

Immer versuchte er, Fortschritte zu machen, und er sprühte vor Talent. Er reiste über Berge und Flüsse, um mit Dichtern und Literaten zu verkehren. Sie nannten ihn "Genie aus dem Süden"! Mit 14 war er bereits berühmt in Shanghai. Mit 18 wurde er Professor an der Yu Wen-Universität Beijing im Institut für Künste und Literatur. Mit 25 war er Institutsleiter an der Hochschule für bildende Kunst Shanghai, und Dozent im Seminar für Literatur an der Kee Nan-Universität.

Mein Vater war ein Multitalent:

Er war Dichter, Kalligraph, Maler, Kampfkünstler, und chinesischer Arzt. Er nutzte jede Gelegenheit zu lernen, und vereinigte das Wissen aus den verschiedenen Bereichen durch seinen



scharfen Verstand. Er war Meister in jeder Disziplin. Meine Landsleute nannten ihn "Ein Ältester mit fünf Kostbarkeiten"(Dichtung, Kalligraphie, Malerei, Kampfkünste, und Medizin).

Mein Vater war belesen in der traditionellen chinesischen Medizin. Er war Schüler des seinerzeit berühmten Dr. Sung You An. Er studierte das Fach intensiv, und schloß das Studium erfolgreich nach nur zwei Sommern ab. Oft behandelte er Arme ohne Honorar, und bezahlte sogar ihre Medizin. Er diente freiwillig als Arzt in der chinesischen Armee.

Er war ein so guter Arzt, daß man ihn "Eine Dosis-Cheng" nannte. "Wenn die Medizin kommt, ist die Krankheit weg." Ich erinnere mich deutlich an einige große Holztafeln, die Leute an den Schultern zu unserem Haus trugen, um seinen Verdiensten zu würdigen, u. a., an eine mit dem Titel "Können mit Güte", die vom berühmten Künstler Wu Chang Shuo gemalt worden war.

Zu seiner berühmten Kampfkunst, Tai Chi Chuan:

Mein Vater behandelte die Frau von Yang Cheng Fu, die eine Zeitlang schon krankgelegen hatte. Sie erholte sich gut, und Herr Yang war sehr dankbar. Nun, Herr Yang war Sproß einer renommierten Tai Chi Familie. Er nahm meinen Vater als "Hausschüler" an und lehrten ihn die Prinzipien des Tai Chi. Mein Vater, als ihm die gesundheitsfördernde Wirkung von Tai Chi klar wurde, wollte er die Geheimnisse nicht für sich behalten. Er machte die Kampfkünste, als Mittel zur körperlichen Ertüchtigung, einer breiteren Öffentlichkeit bekannt, mit dem Ziel ganz China dadurch zu verstärken, daß alle lernen sollten, Tai Chi zu praktizieren. Uns, seine Kinder, lehrte er Konzentration, Maßhalten und Durchhaltevermögen durch Tai Chi. Als er wegen einer Ausstellung seiner Gemälde nach Frankreich reiste, nutzte er die Gelegenheit, Tai Chi, "die Perle östlicher Kultur", dem Westen bekannt zu machen. Dies tat er mit seiner allumfassenden Menschenliebe. Er fuhr fort, die Kampfkünste in Amerika zu verbreiten, und machte es zu einem weltweiten Anliegen.

Zum Leben in der Gesellschaft:

Er war ein guter, gesetzestreuer Bürger. Sein ganzes Leben lang war er altruistisch, hielt sich an seinen Prinzipien, und wirkte als Vorbild. Er diente der Gemeinschaft, mit dem Ziel,

Dr. Sung You An. He studied the subject intensely, finishing in only two summers.

He often treated the indigent free of charge, and even paid for their herbal medicine. He served the Chinese Army as a volunteer doctor.

He was so good in medicine that people dubbed him "One dose Cheng";

"When the medicine comes, the sickness is gone" I well remember several big wooden plaques that people carried on their shoulders to our house, to honor his medical benefits to others, including one painted by the famous artist Mr. Wu Chang Shuo entitled "Skill with Kindness".

About his famous martial arts, Tai Chi Chuan:

My father treated Yang Chen Fu's wife who had been sick for a while . She recovered well and Mr. Yang was very grateful. Now Mr. Yang was of Yang's lineage, a renowned Tai Chi family. He accepted my father as his "House disciple" and taught him all of the principles of Tai Chi Chuan.

My father, realizing Tai Chi's health benefits, did not want to keep the secrets to himself. He promoted the martial arts, as a way toward physical fitness, publicly and widely, aiming to make all of China stronger by teaching everybody to practice Tai chi. He taught us, his children, concentration, moderation, and perseverance through Tai Chi. When he went to France to display his paintings, he took the opportunity to introduce Tai Chi, "The Pearl of the Eastern Culture" to the West. He did it with his universal love to mankind. He continued expanding the martial arts in America, making it a world-wide undertaking.

On community service:

he was a good, law-abiding citizen. His whole life he was altruistic, promoted principles, and took part in community services, intent on helping all of mankind. On the nationwide political field, he declined a senatorial offering, merely accepting an assemblyman's position. He loved my mother with all his heart. He was so sweet and tender to her! In poetry or in conversation he praised my mother: her virtue, her beauty, her elegance, her wisdom, her self-taught knowledge, her foresight, and her aloofness from worldly success. He really thanked Heaven for giving him such a heavenly companion. He was devoted until they

were parted by death. He loved his children, loved his friends, loved the people, and loved God who created the Universe.

My father wrote numerous books about Confucius, treating him fatherly and believing he understood his idiosyncrasies. I once asked him "Since Confucius does not believe in myth or wizards, does he deny God?" He said, "Not quite true. Confucius believes in the Heavenly Father, in a Spirit outside this material world." And he added, "There is Spirit three feet above us. Everything we do we must face our conscience and face heaven later on. Our Heavenly Father gives us everything. We ourselves have nothing."

When my mother learnt that I had accepted Jesus in Japan, she was upset. Father quietly led me into his study, and inquired kindly if I really knew the kind of deity I believed in. I said, "Yes. God is the Alpha. God is the Omega. God created and controls this universe. He is the source of Love. His love attracted me. He gave us his only beloved son who died for us. Because Adam and Eve got away from God and committed sin, we all fall into sin. Jesus came to this world and became the sacrificial lamb. We can be with God if only we can accept Jesus's salvation. I believe in this God, a self-revealed God. More than two thousand years before Jesus was born, God revealed himself in the Bible. He made man to write. He predicted that there would be a Savior born in Bethlehem whose name would be Jesus. Eventually everything happened according to what the Lord predicted."

After hearing this, Father was delighted and said "Good . Since you already know whom you believe in, and He is mentioned in the Bible, you are not being superstitious. I approve. But remember this: Your future husband, your lifelong companion, must also believe in God. Only through this union of mind and spirit can you two be tied together. I believe there is a God, but I regret I do not have time to study the subject of faith deeply".

Thank God! I know when I described my true belief to my father, the Holy Spirit was with him. "The fear of the Lord is the beginning of knowledge....." Proverbs1:9.

God gave him knowledge, opened his mind , and filled his heart with Holy Spirit to see through. Thanks to the Lord's grace and love, he is now resting in the embrace of the Lord. During our Father's birthday of this year 2000, my Brother Hsu in Taiwan, the editor of my father's 100th Birthday Anniversary publications, wanted me to write an article about him. I recalled the various facets of his whole life: Academic study, family management, careers, and faith. In all of these, he was the model across the century.

der ganzen Menschheit zu dienen. Auf nationaler politischer Ebene, lehnte er ein hohes Amt ab, und nahm nur ein niedrigeres an.

Er liebte meine Mutter vom ganzen Herzen. Er war ihr so zärtlich und liebevoll! Im Gedicht und Gespräch lobte er meine Mutter: ihre Tugend, ihre Schönheit, ihre Eleganz, ihre Weisheit, ihr durch eigene Anstrengung erworbenes Wissen, ihre Voraussicht, und ihre Gleichgültigkeit gegen weltlichen Erfolg. Er dankte wirklich dem Himmel dafür, daß er ihm eine so himmlische Lebensgefährtin geschenkt hatte. Er war ihr treulich ergeben, bis sie der Tod schied. Er liebte seine Kinder, seine Freunde, die Menschen, und Gott, der das Universum geschaffen hatte.

Mein Vater schrieb viele Bücher über Konfuzius, in denen er ihn rücksichtsvoll behandelte. Ich fragte die einmal: "Da Konfuzius nicht an Mythen oder Zauberern glaubt, leugnet er Gott?" Er erwiderte: "Nicht ganz. Konfuzius glaubt am himmlischen Vater, an einem Geist außerhalb der materiellen Welt." Er fügte hinzu: "Es gibt einen Geist drei Fuß über uns. Alles, was wir tun, muß sich unserem Gewissen stellen, und später dem Himmel auch. Unser himmlischer Vater gibt uns alles. Wir selber haben nichts."

Als meine Mutter erfuhr, dass ich mich in Japan zu Jesus bekannt hatte, war sie betrübt. Vater führte mich ruhig in sein Studierzimmer und erkundigte sich freundlich, ob ich wirklich wüsste, zu welcher Art von Gottheit ich mich bekannte. Ich sagte: "Ja. Gott ist das Alpha. Gott ist das Omega. Gott schuf und herrscht über dieses Universum. Er ist die Quelle der Liebe. Seine Liebe zog mich an. Er gab uns seinen einzigen geliebten Sohn, der für uns starb. Weil Adam und Eva sich von Gott abwandte, und Sünde begangen, sündigen wir alle. Jesus kam zu dieser Welt und wurde das Opferlamm. Wir können mit Gott zusammensein, wenn wir nur die Rettung durch Jesus annehmen können. Ich glaube an diesem Gott, einem Gott, der sich selbst verkündet hat. Mehr als zweitausend Jahre vor Jesu Geburt, verkündete sich Gott in der Bibel, die Er von Menschenhand schreiben ließ. Er sagte voraus, daß in Bethlehem ein Heiland geboren werde, der den Namen Jesus tragen werde. Schließlich geschah alles, wie es der Herr vorausgesagt hatte."

Nachdem er dies gehört hatte, war Vater froh, und er sagte: "Gut. Da Du schon weißt, an wen Du glaubst, und Er in der Bibel genannt wird, ist das kein Aberglaube. Ich bin einverstanden. Aber denke daran, Dein künftiger Gatte, Dein Lebensgefährte muß auch an Gott glauben. Nur durch diese Geistesgemeinschaft könnt Ihr zwei vereint werden. Ich glaube,



daß es einen Gott gibt, aber bedauerlicherweise habe ich keine Zeit, mich tief mit der Thematik des Glaubens zu befassen."

Gott sei Dank! Ich weiß, als ich Vater von meinem wahren Glauben erzählte, war der heilige Geist mit ihm. "Die Furcht vor dem Herrn ist des Wissens Anfang." Sprüche 1:9.

Gott gab ihm Wissen, öffnete seinen Geist, und erfüllte sein Herz mit dem heiligen Geist, damit er sehe. Dank des Herrn Gnade und Liebe, ruht er nun im Schoß des Herrn.

Zum Geburtstag unseres Vaters im Jahre 2000, bat mich mein Bruder Hsu auf Taiwan, der Herausgeber der Festschrift zu seinem hundertsten Geburtstag, einen Aufsatz über ihn zu schreiben. Ich vergegenwärtigte mir die verschiedenen Facetten seines ganzen Lebens: wissenschaftliches Studium, Familie, Berufsleben und Glauben.

In allem, war er Vorbild für das Jahrhundert. Durch seine tugendhaften Werke, durch seine Ethik und Moral, und durch seine Schriften, drückte er seinen Stempel auf die Geschichte auf. Nicht jeder kann so einen guten Vater haben. Ich, von Gott gesegnet, hatte seit meiner Kindheit seine Liebe und seine Unterweisung. Tränen von Dankbarkeit fließen bei der Erinnerung an ihn.

Jetzt bin ich Kind des Herrn. Ich kann ihm jeden Tag nahe sein, ich kann unter seinen Fittichen wachsen. Ich kann nach Kraft suchen, und von seiner Liebe lernen. "Die Frucht des Geistes ist Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Güte, Sanftheit, und Selbstbeherrschung." Galatäer 5:22,23

Ich war einst und bin immer noch stolz auf meinen leiblichen Vater. Nun bin ich stolz auf meinen himmlischen Vater. Er umarmt uns alle mit seiner grenzenlosen Liebe. Jeder, der zu ihm kommt, kann in seinen Schoß aufgenommen werden, wird sein geliebtes Kind, und die Gaben erben, die er für uns bereitet, bevor er die Welt schuf.

Through deeds of merit, through his moral ethics, and through his writings – he left footprints in history. Not everybody could have such a good father. I, blessed by God, received his love and heritage ever since I was a child. My tears spill in reminiscence and in gratitude.

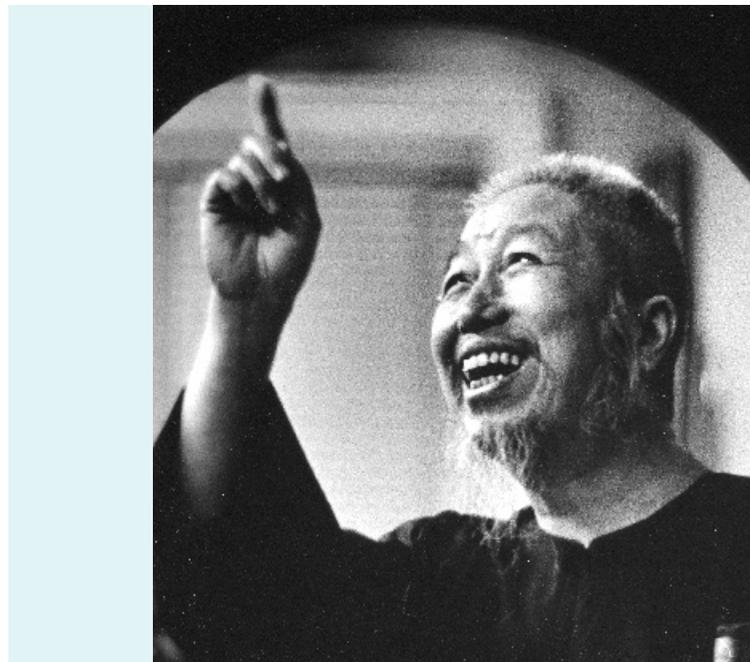
Now I am the Lord's child. I can be close to Him everyday, I can grow under His wings. I can seek capability, and learn from His love. "The fruit of the Spirit is love, joy, peace, patience, kindness, goodness, gentleness and self-control" Galatians 5:22,23

I once was and still am proud of my birth father. Now I am proud of my Heavenly Father. He embraces every one of us with his infinite love. Anyone who comes before Him can fall into His embrace, becomes His beloved child, and inherit the gifts He prepared for us before He created the world.



Katy und Ellen
Cheng
mit Vater

Katy and Ellen
Cheng
with father



Ausbildungszentrum Qigong und Taijiquan Hamburg

Qigong Lehrer Ausbildung

mit therapeutischem Praxisbezug _____
über 3 Jahre

30 WE/Intensivwoche (500 Std./666 ÜE)
Block I – Grundausbildung (2Jahre)
Block II – Spezialisierung (1 Jahr)

Start Mai 2004

Taijiquan Lehrer Ausbildung

mit therapeutischem Praxisbezug _____
über 3 Jahre

21 WE/Intensivwoche (405 Std./540 ÜE)
Block I – Grundausbildung (2Jahre)
Block II – Spezialisierung (1 Jahr)

Beginn Frühjahr 2005

in Kooperation mit
Rückenzentrum Am Michel - Hamburg
Klinikum Holsteinische Schweiz - Malente

Jährliche Weiterbildungsangebote

Ausbildungsleitung

Dr. Michael Plötz • Schäferstraße 18 • 20357 Hamburg
Tel./Fax. 040 - 40 64 55 • email: michaelploetz@t-online.de

WORKSHOPS, KURSE,
AUSBILDUNGEN, TRAININGS
MIT NATIONALEN UND
INTERNATIONALEN LEHRERINNEI

_ TAIJICUAN

Cheng Man Ching
nach Meister Huang/Faticek Kelly
Auch Hands und Wahrformen

_ QIGONG

Leistisches, Mobilisierendes
und Stilles Qigong

_ TCM & ENERGETISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

_ TAIJICUAN-AUSBILDUNG QIGONG-AUSBILDUNG

_ AN MO TUI NA u.v.a.

TAI CHI VEREIN SHAMBHALA

A-1080 WIEN, JOSEFSTÄDTERSTR. 5/13
FON 01/408 47 86, FAX DW 4,
INFO@SHAMBHALA.AT, WWW.SHAMBHALA.AT



Professor Cheng Man Ching - Meister der fünf Kostbarkeiten

Von Epi van de Pol

Professor Cheng Man Ching war ein außerordentlicher Mensch. Er bewahrte das altchinesische kulturelle Erbe in einer Zeit, in der China großen Umwälzungen durch den Einfluss der westlichen Welt, der japanischen Kriegsführung, und des Kommunismus unterworfen war. Währenddessen trug Cheng Man Ching seine traditionelle Tracht weiterhin in Taipei und selbst noch in New York City.

Er wurde als Virtuose in fünf traditionellen Künsten berühmt, während es kaum jemandem gelingt, mehr als zwei oder drei dieser Künste auszuüben. Auch in diesen Künsten blieb er der alten Tradition treu.

Als Arzt praktizierte er eine alte Form der Kräuterheilkunde. Man nannte ihn "Cheng der ein oder zwei Einnahmen", was sich darauf bezieht, dass er im Allgemeinen nur die ein- oder zweimalige Einnahme eines Medikamentes verordnete. Einige seiner direkten Schüler erzählen von der Verblüffung des ortsansässigen chinesischen Apothekers: "Oh, das ist ein sehr altes Rezept, keiner benutzt das noch." Nichtsdestotrotz war Cheng Man Ching sehr erfolgreich mit seinem traditionellen medizinischen Ansatz.

Im Tai Chi Chuan brachte er es mit seinen Fähigkeiten so weit, dass er von drei Militärakademien als Lehrer eingeladen wurde, wo er seine Yang-Stil-Kurzform entwickelte.

Zuletzt verbreitete sich sein Tai Chi Chuan über die ganze Welt, Festlandchina ausgenommen. Kalligraphie lernte er auf eine höchst traditionelle Art und Weise: Stundenlanges Üben, gerade Linien auf Papier zu malen, dann dasselbe noch mal mit Kreisen.

Was die Dichtkunst angeht, war er isoliert, besonders in New York, wo nur wenig Chinesisch gesprochen wurde, was es besonders schwierig machte, auf altchinesische Art zu dichten.

Das Malen war anscheinend für Cheng Man Ching ein Vergnügen. Er brauchte kein Modell - alles, was er malte, existierte bereits in seinem Kopf. Ed Young, einer seiner Dolmetscher, der gleichfalls malt, erzählte mir eine Geschichte, die die gewandte Leichtigkeit seines Malens veranschaulicht:

Professor Cheng Man Ching - Master of Five Excellences

by Epi van de Pol

Professor Cheng Man Ching was a very remarkable man. He maintained the old Chinese cultural tradition whilst China was changing under the influence of the western world, Japanese warfare and communism. Cheng Man Ching still wore his traditional clothes in Taipei and even in New York City.

As an artist he became famous in five traditional arts where most people only managed to practice one or two. In these arts again he was loyal to the old tradition. As a doctor he practiced an old form of herbal medicine. He was called "Cheng of the one or two prescriptions", which means that Cheng Man Ching in general only prescribed one or two doses of the medicine to his patients. Some of his direct students tell of the surprise of the local Chinese pharmacy:

"Oh, this is a very old prescription, nobody is using this anymore". Nevertheless Cheng Man Ching was very successful in his traditional medical approach.

In Tai Chi Chuan he became so skillful that he was invited to teach at three military academies in China, where he developed his Yang style short form. Eventually his Tai Chi Chuan spread out over the whole world except for mainland China.

Calligraphy was taught by him in a very traditional way indeed: Hours of trying to draw straight lines on paper, then the same with drawing circles. He was isolated in the art of poetry, especially in New York since only a few people could speak Chinese and writing poetry the old fashioned Chinese way is difficult.

Cheng Man Ching seemed to enjoy painting. He did not need a model, everything he painted was already there in his head. Ed Young, one of his translators who is also a painter, told me a story which illustrates the skilful ease of his painting:

"I was with Cheng Man Ching in Taipei in 1971 and came into his room and talked to him. Cheng Man Ching was busy with a brush and it looked as if he was cleaning the brush on a piece of paper. I kept on talking to him until he showed me the painting which was a beautiful flower". Ed apologised: "I am so sorry that

I kept on talking while you were painting", Cheng Man Ching answered: "It's alright, since the painting is already in my head." Ed realised that Cheng Man Ching did all his painting this way - no corrections, no hesitation, it just flowed out of his brush. Cheng Man Ching had one-man shows of his paintings in Paris, New York and Taipei.

Living in his traditional way he managed to survive in such a modern city as New York City. He even choose to teach an open class where all students could come, including Western students. The Chinese community in New York tried to keep Cheng Man Ching to themselves and closed the door of the training hall in Chinatown but Cheng Man Ching could not accept this restriction and opened a school on Bowery street.

Some people told me that Cheng Man Ching was a pretty good Chinese chess player and he could also ride a horse. Katy, his daughter, mentioned that once there was a very wild horse that nobody could ride. Her father however, through talking to the horse, was able to tame the horse and ride it! It looks like Cheng Man Ching was an early horse whisperer, subduing the animal by softness instead of force.

There is also a story of a monkey who suddenly appeared in the courtyard of their house in Taipei and everybody was afraid of the animal. Cheng Man Ching went to the monkey and after some time they were eating peanuts together and Cheng Man Ching even let it drink a little wine.

Robert Smith tells a story in which Cheng Man Ching meets a tiger on a narrow path in the mountains in China. Cheng Man Ching got a little out of the way by leaning backwards over the mountain ridge and letting the tiger pass.

Maybe we should say that Cheng Man Ching mastered 7 arts or maybe even 8 for he was very well versed in Chinese philosophy especially Taoism, Confucianism and the I Ging. In the West Cheng Man Ching is most known for his expertise in Tai Chi Chuan. He learned the art from Yang Cheng Fu, one of the most famous teachers in China within the Yang style. In the exercise called pushing hands it becomes evident to what extent one understands the internal principles of tai chi chuan.

Cheng Man Ching was able to effortlessly push his opponents far away. It is striking that many of his students reported that they could not feel how they were being pushed. This is called softness in Tai Chi Chuan.

"Im Jahre 1971 war ich mit Cheng Man Ching in Taipei, und ich kam in sein Zimmer, um mit ihm zu sprechen. Cheng Man Ching war mit einem Pinsel zugegangen, und es sah aus, als ob er ihn auf einem Stück Papier reinigen würde. Ich sprach weiter, bis er mir das Gemälde zeigte, das eine schöne Blume darstellte."

Ed entschuldigte sich: "Es tut mir so leid, dass ich fortwährend redete, während Sie gemalt haben." Cheng Man Ching erwiderte: "Das macht nichts, da das Gemälde schon in meinem Kopf ist." Ed wurde bewusst, dass Cheng Man Ching immer so malte - keine Korrekturen, kein Zögern, es floss einfach aus seinem Pinsel. Cheng Man Ching hatte Einmann-Ausstellungen seiner Gemälde in Paris, New York, und Taipei.

Trotz seiner traditionellen Lebensführung, kam er dennoch in einer so modernen Stadt wie New York City zurecht. Er bot sogar offenen Unterricht an, den alle besuchen durften, einschließlich Schüler westlicher Herkunft. Die chinesische Gemeinde New Yorks versuchte, Cheng Man Ching für sich zu behalten und schloss die Trainingshalle in Chinatown, aber Cheng Man Ching konnte diese Einschränkung nicht akzeptieren und eröffnete eine Schule in der Bowery Street.

Man hat mir erzählt, dass Cheng Man Ching recht gut chinesisches Schach spielte, und dass er auch reiten konnte. Katy, seine Tochter, erzählte, dass es einmal ein sehr wildes Pferd gegeben hatte, das niemand reiten konnte. Ihr Vater aber, indem er mit ihm sprach, konnte es zähmen und reiten! Es scheint, dass Cheng Man Ching ein früher "Pferdeflüsterer" war, der sich das Tier durch Sanftheit anstatt mit Gewalt unterwarf.

Eine andere Geschichte erzählt, dass plötzlich ein Affe im Innenhof ihres Hauses in Taipei auftauchte, und alle fürchteten sich vor dem Tier. Cheng Man Ching ging zu dem Affen hin, und nach kurzer Zeit aßen sie zusammen Erdnüsse, und Cheng Man Ching gab ihm sogar ein bisschen Wein zum Trinken.

Robert Smith erzählt eine Geschichte, in der Cheng Man Ching einem Tiger auf einem engen Pfad in den Bergen Chinas begegnet. Cheng Man Ching machte ein wenig den Weg frei, indem er sich über den Abhang rückwärts zurücklehnte, um den Tiger vorbeigehen zu lassen.

Vielleicht sollten wir sagen, dass Cheng Man Ching 7 oder sogar 8 Künste beherrschte, denn er war sehr belesen in chinesischer Philosophie, besonders im Taoismus, im Konfuzianismus, und dem I Ging.



Im Westen hat Cheng Man Ching die größte Bekanntheit für seine Meisterschaft im Tai Chi Chuan erlangt. Er lernte die Kunst von Yang Cheng Fu, einem der berühmtesten Lehrer des Yang-Stils in China.

In der Übung "Push-Hands" wird deutlich, inwieweit man die internen Prinzipien des Tai Chi Chuans begriffen hat. Cheng Man Ching konnte seine Gegner mühelos weit fort pushen. Auffallend dabei ist, dass viele seiner Schüler berichten, dass sie nicht gemerkt haben, wie sie gepusht wurden. Dies nennt man ‚Weichheit‘ im Tai Chi Chuan.

Cheng Man Ching benutzte manchmal die Wand beim Push-Hands um den Push nach einer Entfernung von ein bis zwei Metern zu Stoppen. Schüler erzählen davon, wie sie in die Luft flogen, an die Wand prallten, und dann auf ihren Füßen landeten. Der Stoß fühlte sich an wie Nichts oder wie Baumwolle oder eine Wolke. Andere wiederum erzählten, wie sie völlig in die Enge getrieben wurden, ohne Ausweg, bis sie schließlich in die Luft befördert wurden.

Cheng Man Ching tat all dies auch im echten Kampf. Viele hielten ihn für den besten Kampfkünstler der inneren Stile auf Taiwan. Wong Chia Man, ein Meister der nordchinesischen Kampfkünste und ein echter Kämpfer (bekannt durch seinen Kampf mit Bruce Lee), sagte Peter Ralston, bevor dieser Free-Fight-Weltmeister wurde, dass er immer von den Besten lernen sollte. Wong behauptete, der Beste in seinem Stil zu sein, dennoch empfahl er Peter, Tai Chi Chuan von Cheng Man Ching zu lernen, da er ihn für den Besten im Tai Chi Chuan hielt. Schüler sahen, wie Cheng Man Ching Schwarzgurte aus verschiedenen Kampfkünsten mühelos besiegte.

Auch wenn alle diese Kämpfe auf freundschaftlicher Basis geführt wurden, ist es dennoch bemerkenswert, dass ein Mann im Alter von über siebenzig Jahren sie gewinnen konnte. Auf einer Videoaufnahme sah ich, wie ein Schüler Cheng Man Ching herausforderte: "Wir sind beim Push-Hands immer so freundlich miteinander, aber was passiert, wenn wir anfangen zu schlagen?" Cheng Man Ching lud den Schüler ein, ihn zu schlagen. Der Schüler gab alles, aber Cheng Man Ching steckte alle Körpertreffer mit einem Lächeln ein, und dann pushte er den Schüler weg, während dieser ihn noch schlug.

William C.C. Chen besitzt auch diese Fähigkeit, Schläge einzustecken. Ich habe ihn einige Male mit und ohne Boxhandschuhe geschlagen, und ich habe dabei nie das Gefühl gehabt,

Cheng Man Ching would use the wall as a stopping means in pushing hands over one or two metres distance. Students talk about being launched in the air, bumping into the wall and then landing on their feet. The push felt like nothing, or cotton, or like a cloud. Other people talked about being completely cornered with nowhere to go until launched into the air.

Cheng Man Ching could do these things also in a real fight. He was considered by many to be the best internal martial artist in Taiwan. Wong Chia Man, who is a master of northern Chinese martial arts and a real fighter (known from his fight with Bruce Lee), said to Peter Ralston before Peter became a world champion free fighter, that he should always learn from the best. Wong claimed to be the best in what he was doing, but recommended to Peter that he should learn Tai Chi Chuan from Cheng Man Ching, since he considered him to be the best in Tai Chi Chuan.

Students saw many black belts in different martial arts being easily defeated by Cheng Man Ching. Although all these fights were friendly encounters, it is remarkable that a man in his seventies was able to push them.

I saw one challenge on video, a student said to Cheng Man Ching, "we are always so friendly to each other in pushing hands but what happens if we start hitting?" Cheng Man Ching invited the student to hit him. The student gave his all but Cheng Man Ching took the punches on his body with a smile and then pushed the student while he was hitting him. William CC Chen also has this ability to take punches. I have punched him several times with and without boxing gloves and I never had the feeling that I could damage him. My last encounter was when he was sixty years old. I punched him about ten times in his face with boxing gloves with William saying: "no not right, do it again, do it again". Ben Lo is known for winning exchanging chops to the forearm.



Foto: Ken van Sickle

Another story is of a student who hid behind a door and attacked Cheng Man Ching from behind. He was pushed the instant he attacked. Cheng Man Ching became upset with the student because in a situation like that, the natural response of the returning force could have badly damaged this student. The student was sent away from the school. This story illustrates the level Cheng Man Ching attained in Tai Chi Chuan. The returning force is always present. Techniques are spontaneous, not like "if you do that then I will do this". The response is there without thinking.

Cheng Man Ching loved to do swordplay. In films about Cheng Man Ching you can see him smile and laugh while moving around lively doing a kind of pushing hands with the sword. In my interviews with direct students of Cheng Man Ching I have heard different accounts of how it felt to do swordplay with Cheng Man Ching. Some talked about a very light touch from which there was no escape, others reported a very heavy sword but again no escape. In some way his sword was always coming towards you, there was nowhere to go but backwards. Disengaging his sword to attack him was impossible because his sword would have caught you before you could attack.

The highest level of swordplay according to Cheng Man Ching was to cut somebody while moving defensively. Ken van Sickle told me that most swords in the training hall had been broken (and glued back together) at their weakest point at the guard because Cheng Man Ching loved to disarm his opponent and the sword would break on impact with the ground.

In his teaching Cheng Man Ching would stress several points:

To be as relaxed as possible was the most important point.

Becoming aware of the air around you is a sign of relaxation.

Swimming in air and feeling the resistance of the air as if you are in water is a recurring phrase in the notes that I have seen, taken in his classes.

To move from the center.

Cheng Man Ching had a dream in which it became clear to him that pushing hands had nothing to do with hands and this dream made a lot of difference in his ability to push people. I did read his advice to push from the middle spine between the shoulder blades.

To have beautiful ladies' hands. This means no bending in the wrist and the fingers almost straight but still bent and as relaxed as possible. Why Cheng Man Ching stressed this point

ihn verletzen zu können. Bei meinem letzten Versuch war er 60 Jahre alt. Ich schlug ihn etwa zehnmal mit Boxhandschuhen ins Gesicht, während er sagte, "Nein, nicht richtig, mach nochmal, mach nochmal." Ben Lo ist bekannt dafür, im Abtausch von Handkantenschlägen zum Unterarm als Sieger hervorzugehen. Eine andere Geschichte erzählt von einem Schüler, der sich hinter einer Tür versteckte, und Cheng Man Ching von hinten angriff. Sobald er angriff, wurde er weggestoßen. Cheng Man Ching war über ihn verärgert, denn seine natürliche Reaktion in so einer Situation wäre es zu kontern, und er hätte dabei den Schüler ernsthaft verletzen können. Der Schüler wurde der Schule verwiesen. Diese Geschichte zeigte deutlich, welches Niveau Cheng Man Ching im Tai Chi Chuan erreicht hatte. Die wiederkehrende Kraft ist immer vorhanden. Techniken müssen spontan sein, nicht "wenn Du dies tust, dann tu ich das". Man reagiert, ohne zu überlegen.

Cheng Man Ching liebte das Fechten. In Filmaufnahmen von Cheng Man Ching kann man ihn sehen, wie er lächelt und lacht, während er sich in einer Art Push-Hands mit dem Schwert bewegt. In Interviews haben mir direkte Schüler von Cheng Man Ching unterschiedlich beschrieben, wie es sich anfühlte, mit Cheng Man Ching zu fechten. Einige sprachen von einem sehr leichten Kontakt, von dem es kein Entkommen gab. Andere wiederum von einem sehr schweren Schwert, aber ebenfalls ohne Entkommen. Irgendwie kam dem Gegner immer sein Schwert entgegen, die einzige Ausweichmöglichkeit war rückwärts. Es war nicht möglich, das eigene Schwert von seinem Schwert zu lösen, da man von ihm getroffen worden wäre, bevor man hätte angreifen können.

Nach Cheng Man Ching war es die höchste Kunst des Fechtens, den Gegner zu treffen, während man sich selbst defensiv bewegte. Ken van Sickle erzählte mir, dass die meisten Schwerter in der Trainingshalle gebrochen (und wieder zusammengeleimt) worden waren, da Cheng Man Ching es liebte, seinen Gegner zu entwaffnen, und das Schwert beim Aufschlag auf die Erde brach.

Beim Unterricht betonte Cheng Man Ching einige Punkte:

Der wichtigste Punkt war es, so entspannt wie möglich zu sein.

Wenn man ein Gespür für die Luft, die einen umgibt, entwickelt, ist das ein Anzeichen für Entspannung.

Die Formulierungen "in der Luft zu schwimmen", und "den Luftwiderstand zu spüren, als

ob man im Wasser wäre“ kommen immer wieder in den Protokollen von seinen Stunden vor, die ich gelesen habe.

Außerdem solle man sich von der Mitte aus bewegen. Cheng Man Ching hatte einmal einen Traum, in dem ihm klar wurde, dass Push-Hands nichts mit seinen Händen zu tun hatte, und dieser Traum bewirkte einen großen Fortschritt in seinen Fähigkeiten im Push-Hands. Ich habe mal seinen Rat gelesen, von der Mitte der Wirbelsäule, von einer Stelle zwischen den Schulterblättern aus zu pushen.

Man solle Hände haben wie die einer schönen Dame. Dies bedeutet, dass kein Knick im Handgelenk entstehen darf und die Finger nur leicht gekrümmt sind, und so entspannt wie möglich. Es ist mir nie ganz klar geworden, warum Cheng Man Ching diesen Punkt so stark betont hat.

Natürlich gibt es das Gleichgewicht von Spannung und Entspannung, oder „Krümmung sucht Geradheit“, wie Robert Smith es nennt. Vielleicht bezieht sich „die Hände einer schönen Dame“ nicht nur auf die Hände, sondern auf ein Gefühl durch den ganzen Körper hindurch, so dass wir davon sprechen könnten, den ganzen Körper so auszurichten, wie die Hand einer schönen Dame. Andere meinen, dass ein Stoß innerhalb des Raumes stattfindet, der durch die Struktur entsteht, die die beschriebene Haltung bewirkt. Aufgrund dieser Haltung und der daraus entstehenden Struktur kann der Stoß mit weniger Kraft aus dem Körper vollzogen werden.

Cheng Man Ching wurde mal gefragt, warum sein Lehrer Yang Cheng Fu mit gekrümmten Handgelenken auf Fotos abgebildet worden war. Seine Antwort lautete, dass Yang Cheng Fu seine Handgelenke so weit zurückbeugen konnte, dass sie den Unterarm fast berührten. Deshalb war es ihm möglich, entspannt zu bleiben, auch wenn seine Handgelenke im 90-Grad-Winkel gebeugt waren.

Einen geraden Rücken zu haben. Die Wirbelsäule nach der Schwerkraft auszurichten fördert die Entspannung des Körpers und ermöglicht es einem, sich in jede Richtung zu bewegen. Beim Push-Hands kann man sehen, wie sich Cheng Man Ching oft vorwärts und rückwärts bewegte. Es handelt sich beim geraden Rücken also um keinen strengen Lehrsat. Zum Nachdenken: Kann man einen geraden Rücken haben, wenn man sich beugt? Zwischen Yin und Yang zu unterscheiden, ist das Prinzip, das am schwierigsten zu verste-

so much has never been completely clear to me. Of course there is the balance between tension and relaxation or "bentness seeking straightness" as Robert Smith puts it. Maybe beautiful lady's hands is not only about the hands but a feeling through the whole body so we might speak about aligning the whole body to a beautiful lady's hand. Other people suggest that a push occurs within the space provided by structure of maintaining beautiful lady's hand, which isn't much so the push has to come from the body.

Cheng Man Ching was asked why his teacher Yang Cheng Fu had bent wrists in photographs. His answer was that Yang Cheng Fu could bend his wrists so much that the back of his hand could almost touch his forearm allowing his teacher to be relaxed with his wrists bent at ninety degrees.

To have a straight back. Aligning the spine with gravity makes the body more relaxed and gives freedom to move in any direction. In pushing hands you can see Cheng Man Ching bending forwards and backwards quite often so having a straight back is not a rigid dogma but a principle to align with. Food for thought: could there be a straight back in bending?

To differentiate between yin and yang is the principle that is the most difficult to understand. This principle is about distinguishing where the lightness and heaviness is in the body at any moment. It not only has to do with

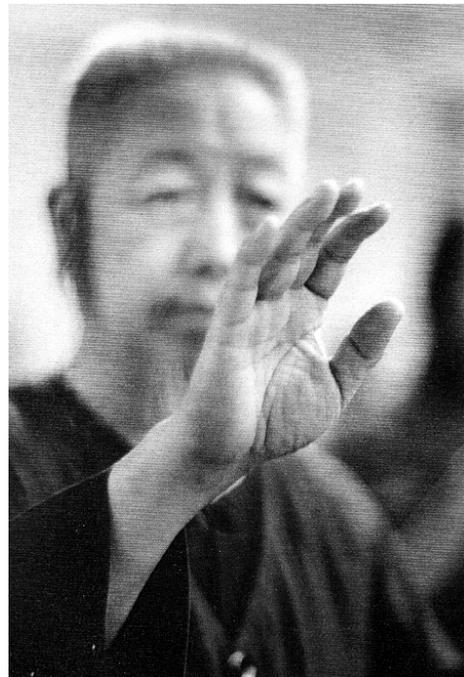


Foto: Ken van Sickle

weight distribution between the feet but also within individual body parts themselves. For example, when sinking the elbow, one should distinguish which part of the elbow is heavy and which part is light.

The most important distinction however is the relationship between oneself and one's opponent. Do you meet force (heaviness) with force or can you differentiate between the yin and yang forces within yourself and within the relationship with another human being? Understanding this distinction creates the possibility for neutralising or returning the opponent's force back up from the ground.

Cheng Man Ching has been a very important person in the development of traditional Chinese arts in the West and especially for spreading Tai Chi Chuan. To his inner students he was far more than just a Tai Chi Chuan teacher. He improved their constitutional health deeply with herbal prescriptions. With his wisdom and insight in life he guided his students whenever they needed him.

Cheng Man Ching, master of five excellences, was indeed a remarkable man.

hen ist. Dieses Prinzip bezieht sich darauf, wie man spürt, wo sich zu jedem Zeitpunkt Leichtigkeit und Schwere im Körper befinden. Es geht nicht nur um die Verteilung des Gewichts zwischen den Füßen, sondern auch innerhalb einzelner Körperteile. Zum Beispiel, wenn man den Ellbogen senkt, sollte man unterscheiden können, welcher Teil des Ellbogens schwer ist, und welcher leicht.

Am wichtigsten ist es, die Beziehung zwischen sich selbst und dem Gegner richtig einschätzen zu können. Begegnet man Kraft (Schwere) mit Kraft, oder kann man Yin und Yang in sich selbst und in der Beziehung zu einem anderen Menschen erkennen? Dieses zu begreifen, befähigt einen zu neutralisieren, oder die Kraft des Gegners aus der Erde heraus zurückzugeben.

Cheng Man Ching hat eine sehr wichtige Rolle in der Entwicklung der traditionellen chinesischen Künste im Westen gespielt, besonders in bezug auf die Verbreitung des Tai Chi Chuans. Für seine inneren Schüler war er weit mehr als nur ein Tai Chi Chuan-Lehrer. Er verbesserte ihre Gesundheit nachhaltig mit seiner Kräutermedizin. Mit Lebensweisheit und Einsicht stand er seinen Schülern bei, wann auch immer sie ihn brauchten.

Cheng Man Ching, Meister der fünf Kostbarkeiten, war wahrlich ein außerordentlicher Mensch.





Die Erbe eines Großvaters

Von Barbara Davis

Woran denkt Ihr, wenn Ihr an Euerem Großvater denkt? In meiner Kindheit lernte ich einen meiner Großväter durch Gute-Nacht-Geschichten kennen. Er starb vor meiner Geburt, weshalb ich ihn nur durch eine Handvoll Fotos und einige skurrile Erzählungen kannte, die in der Familie als "Opa Harry-Geschichten" bekannt waren. In einer von diesen trat ein Arzt auf, der auf einer Ziege ins Haus geritten kam.

Meine Erlebnisse mit meinem "Großlehrer" Professor Cheng Man Ching sind ebenfalls aus der Ferne gewesen, da ich mein Studium des Tai Chi Chuans kurz nach seinem Tod begann. Während meiner "Kindheit" im Tai Chi Chuan, hörten meine Mitschüler und ich wundervolle "Professor Cheng-Geschichten" von seinen Schülern, wenn sie in die Stadt kamen, um Workshops abzuhalten. "Eines Tages fuhr ich den Professor mit dem Auto, und er sagte mir ..." oder "Der Professor sprach kein Englisch und ich sprach kein Chinesisch, aber ..." Wir hörten diese Geschichten immer und immer wieder, und wurden ihrer nie überdrüssig.

Zu der mündlichen Überlieferung seiner Schüler/unsere Lehrer kam der Farbfilm hinzu, sowie ein schmales englisches Buch mit grünem Einband vom Professor, das zum ersten Mal 1962 auf Taiwan veröffentlicht wurden. Damals war es das einzige lieferbare Buch und es mußte über unsere Lehrer extra bestellt werden. Als ich später begann, selbst Tai Chi Chuan zu unterrichten, schöpfte ich ständig aus diesem Buch, und ich studierte es sorgfältig während der Busfahrten zur Schule.

Als die anderen Bücher des Professors nach und nach auf Englisch erschienen, las ich sie eifrig, und genoß die Mischung aus Tai Chi Chuan, Philosophie, und Geschichten, die sie bargen. So lernten meine Mitschüler und ich unseren Großlehrer kennen und schätzen, obwohl wir ihm nie begegnet waren. Als ich mein Magisterstudium begann, war die Erforschung der Tai Chi Chuans eins meiner Hauptziele. Für ein Projekt, entschloß ich mich, eine Kurzbiographie von Professor Cheng zu schreiben. Ich sammelte Material während Reisen nach Taiwan und New York City, und sprach mit einigen seiner Schüler. Ich lernte ihn besser kennen und mein Respekt vor ihm wuchs noch mehr.

A Grandfather's Heritage

By Barbara Davis

What do you think of when you think of your grandfather? I grew up hearing about one of my grandfathers through bedtime stories. He had passed away before I was born, and so my only experiences of him were through a handful of photographs and a set of colorful tales known in the family as "Grandpa Harry stories," one of which involved a doctor riding a goat into the house.

My experiences of my grand-teacher Professor Cheng Man Ching have been similarly from a distance, since I began my Tai Chi Chuan study shortly after he passed away. During my Tai Chi Chuan "childhood," my classmates and I heard wonderful "Professor Cheng stories" from his students as they passed through town giving us workshops.

"I was driving the Professor one day and he said to me ..." or, "The Professor didn't speak English, and I didn't speak Chinese, but ..." We heard these stories over and over again, and never ceased to be delighted by them.

What was verbally handed down to us through his students/our teachers was supplemented by the color film, and by a thin English book with green covers by Professor, first published in Taiwan in 1962. That was the only book available at the time, and it had to be special-ordered through our teachers. When I myself later began to teach Tai Chi Chuan, I drew from this book constantly and would carefully study the book while riding the bus to class.

When Professor's other books began to appear in English, I read them avidly, and enjoyed the blend of Tai Chi, philosophy, and stories they contained. It was in these ways that I and my fellow students came to know and admire our grand-teacher, even though we'd never met him. When I entered graduate school, one of my main goals was to do research on Tai Chi Chuan. For one project, I decided to do a biographical sketch of Professor Cheng. I gathered materials during visits to Taiwan and New York City, and interviewed numbers of his students. I came to know more about him and to respect him even more.

Because of school, I also became more familiar with the Chinese classics and began to see how thoroughly Professor's work was imbued with a Confucian ethic. I came away with the impression that Professor had made some unique contributions to the field of Tai Chi study.

Professor Cheng continued for his whole life to carve out a literary and scholarly niche within the world of Tai Chi Chuan, that of a "Tai Chi philosopher." His influential Cheng-tzu's Thirteen Treatises remains without peer. His several form instruction books contain many gems, not the least of which are the photographs of him doing the Tai Chi form and tuishou. His essays and commentaries on the Chinese classics give us rare insight into the mind of a twentieth-century Renaissance man. His paintings and poetry give us beauty and grace.

His movies show a man who mastered the integration of mind and body, substance and application. His broad mission may have been to "save" and promote traditional Chinese culture, but his humanity was also reflected in relationships with his many students.

Professor Cheng, more than many other Tai Chi masters of his time, expanded the notion of what Tai Chi Chuan is about-that it truly was a "Tao," a path for leading one's life. This Tao went far beyond Tai Chi Chuan's origins in martial arts and beyond its use as a health exercise. In Professor's hands, Tai Chi Chuan became a means to "zuo ren," to make oneself a good person.

My grandfather taught his children, who in turn, taught me, my siblings, and my cousins. Even though I never met him, my grandfather's influence has been passed down to me, whether in the color of my eyes, in a gesture, or in the ways in which I choose to live my life. In this same way, I would like to think that Professor's work lives on in all of us, not just in the way we move or turn or step.

I hope that we can measure up in some small way to his example of not only practicing Tai Chi Chuan and exploring its multi-faceted depths, but learning how to be a good person.

Barbara Davis Editor, Taijiquan Journal, Author, The Taijiquan Classics: An Annotated Translation

Durch das Studium wurde ich auch vertrauter mit den chinesischen Klassikern und ich begann zu erkennen, wie sehr das Werk des Professors von der konfuzianischen Ethik durchdrungen war. Ich erkannte, daß der Professor eine Reihe einzigartige Beiträge zum Studium des Tai Chi Chuan gemacht hatte. Durch sein ganzes Leben hindurch, fuhr Professor Cheng fort, eine literarische und wissenschaftliche Nische in der Welt des Tai Chi Chuan auszufüllen, die eines "Philosophen des Tai Chi Chuan". Sein einflußreiches Werk "Cheng-tzu's Thirteen Treatises" bleibt nach wie vor unerreicht. Seine Bücher mit Anleitungen zur Form enthalten einige Juwelen, nicht zuletzt die Fotos von ihm bei der Ausführung der Tai Chi Chuan-Form und beim Tui-Shou. Seine Aufsätze und Kommentare zu den chinesischen Klassikern bieten einen seltenen Einblick in den Geist eines Universalgenies des 20. Jahrhundert. Seine Gemälde schenken uns Schönheit und Anmut. Die Filmaufnahmen von ihm zeigen einen Mann, der die Integration von Geist und Körper, Materie und Anwendung gemeistert hatte.

Sein Anliegen mag wohl gewesen sein, traditionelle chinesische Kultur zu "retten" und zu fördern, aber seine Menschlichkeit spiegelte sich auch in den Beziehungen mit vielen seiner Schüler. Professor Cheng, mehr als viele andere Tai Chi Chuan-Meister seiner Zeit, erweiterte den Begriff des Tai Chi Chuan - es sollte wahrlich ein "Tao" sein, also ein Lebensweg. Dieses Tao ging weit über die Ursprünge des Tai Chi Chuan als Kampfkunst und seine Benutzung als Gesundheitsübung hinaus. In den Händen des Professors, wurde Tai Chi Chuan ein Mittel zum "Zuo Ren", zur Erziehung zu einem guten Menschen.

Mein Großvater lehrte seine Kinder, die ihrerseits mich, meine Geschwister, und meine Kusinen lehrten. Obwohl ich ihn nie kannte, hat er mich beeinflusst, ob in bezug auf die Farbe meiner Augen, eine Geste, oder die Art und Weise, wie ich zu leben trachtete. Ebenso möchte ich gerne glauben, daß das Werk des Professors in uns allen weiterlebt, nicht nur in der Art und Weise, wie wir uns bewegen oder drehen oder einen Schritt machen.

Ich hoffe, daß wir, mindestens im Kleinen, seinem Beispiel folgen können, nicht nur indem wir wie er Tai Chi Chuan praktizieren und seine Tiefen ausloten, sondern auch indem wir streben, gute Menschen zu sein.

Barbara Davis, Herausgeberin des Taijiquan Journal (USA), Autorin von "The Taijiquan Classics: An Annotated Translation"

Programm für das 2. Europäische Cheng Man Ching Forum

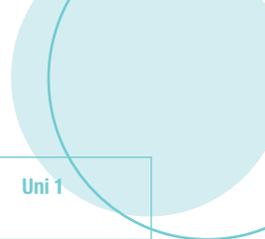


Freitag, 30.07.	Studio	Tango Milieu	Kunsthalle 2	Warenannahme
Ab 15.00 Uhr	Registrierung im Tai Chi Studio Auswahl der Workshops Wiegen der Push Hands Turnierteilnehmer			Freies Pushen in der Warenannahme von 17.00-20.00 Uhr
18.00 Uhr			Vernissage/Loni Liebermann	
19.00 Uhr		Vernissage/ Ken v. Sickle		
Samstag, 31.07.	Studio			
Ab 8.00 Uhr	Registrierung Auswahl der Workshops			
9.30-11.30 Uhr	Eröffnung in der Sportuni			
11.45-13.00 Uhr	Workshops: Chin Shih Wang, Ronnie Robinson, Nathan Menaged, Wee Kee Jin, Wilhelm Mertens, Daniel Grolle			Rob Völke/ Workshop: Turnierregeln für Teilnehmer
13.00-14.15 Uhr	Mittagessen			
14.30-17.00 Uhr	Workshops mit: Mario Napoli, Rosa Chen, Luis Molera, Katy Cheng, Lau K. King, Ken van Sickle			Rob Völke/ Workshop: Turnierregeln für Schiedsrichter
17.00-19.00 Uhr	Abendessen			
20.00 Uhr	Gala im Theater am Aegi, Am besten mit der Straßenbahnlinie 10 Richtung bis Endstation, Aegidientorplatz			
Sonntag, 01.08.				Warenannahme Uni 1
10.00-11.00 Uhr	Alle zusammen die Form im Georgengarten, vor der Sportuni			
12.00-17.00 Uhr	Turnierbeginn in der Sportuni	11.30 Uhr: Kinder Tai Chi mit Daniel Grolle Moscovici auf dem Fährmannsfest		Turnier
11.30-13.00 Uhr	Workshops mit: William C. C. Chen, Madrina M. Rößler, Rosa Chen, Lau K. King, Chin Shih Wang, Epi van de Pol			Turnier
13.00-14.30 Uhr	Mittagessen			Turnier
15.00-17.00 Uhr	Workshops mit: Wee Kee Jin, Ken van Sickle, Nathan Menaged, Daniel Grolle-Moscovici, Wilhelm Mertens			Vortrag I 15.00-16.00
18.00-19.30 Uhr	Abendessen			Vortrag II 16.15-17.15
19.30 Uhr	Film von Epi van de Pol und evntuell die Filme über Prof. Cheng Man Ching in der Warenannahme und anschließend erzählen Ellen und Katy Cheng Geschichten über Ihren Vater.			

Programme for the 2nd European Cheng Man Ching Forum

Friday 30.07.	Studio	Tango Milieu	Kunsthalle 2	Warenannahme
15.00 hrs onwards	Registration in the Tai Chi Studio Selection of workshops Weighing of the Push Hands Tournament participants			Free Push Hands in Warenannahme from 17.00-20.00 hrs
18.00 hrs			Exhibition opening/ Loni Liebermann	
19.00 hrs		Exhibition opening/ Ken v. Sickle		
Saturday, 31.07.	Studio			
8.00 hrs onwards	Registration Selection of workshops			
9.30-11.30 hrs	Opening in the Sportuni			
11.45-13.00 hrs	Workshops with: Chin Shih Wang, Ronnie Robinson, Nathan Menaged, Wee Kee Jin, Wilhelm Mertens, Daniel Grolle			Rob Völke/ Workshop: Tournament rules for the participants
13.00-14.15 hrs	Lunch			
14.30-17.00 hrs	Workshops with: Mario Napoli, Rosa Chen, Luis Molera, Katy Cheng, Lau K. King, Ken van Sickle			Rob Völke/ Workshop: Tournament rules for the referees
17.00-19.00 hrs	Dinner			
20.00 hrs	Gala in Theater am Aegi, Best reached by tram line 10 to the final stop at Aegidientorplatz			
Sunday, 01.08.				Warenannahme
10.00-11.00 hrs	Everybody does the form together in the Georgen Garden, in front of the Sportuni			
12.00-17.00 hrs	Tournament start in the Sportuni	11.30 hrs: Kids' Tai Chi with Daniel Grolle Moscovici at the Fährmannsfest		
11.30-13.00 hrs	Workshops with: William C. C. Chen, Madrina M. Röbler, Rosa Chen, Lau K. King, Chin Shih Wang, Epi van de Pol			Tournament
13.00-14.30 hrs	Lunch			Tournament
15.00-17.00 hrs	Workshops with: Wee Kee Jin, Ken van Sickle, Nathan Menaged, Daniel Grolle-Moscovici, Wilhelm Mertens			Lecture I 15.00-16.00 Tournament
18.00-19.30 hrs	Dinner			Lecture II 16.15-17.15 Tournament
19.30 hrs	Film by Epi van de Pol and possibly films about Prof. Cheng Man Ching in Warenannahme followed by Ellen and Katy Cheng who will tell stories about their father.			

Programm für das 2. Europäische Cheng Man Ching Forum



Montag, 02.08.		Uni 1
10.00-17.00 Uhr	2. Turniertag/ Finals ab 15.00 Uhr	Turnier
10.00-11.30 Uhr	Workshops mit: Mario Napoli, Wilhelm Mertens, Wee Kee Jin, Chin Shih Wang, Rosa Chen, Daniel Grolle-Moscovici	Turnier
11.45-13.15 Uhr	Workshops mit: Nathan Menaged, Lau K. King, Katy Cheng, Ken van Sickle, Luis Molera, Ronnie Robinson	Turnier
13.30-14.30 Uhr	Mittagessen	Turnier
15.00-17.00 Uhr	Finals der Turniere in der Sportuni	Turnier
18.00	Abendessen	
Ab 21.00 Uhr	Die Party! Disco in der 60er Jahre Halle und die Salsaparty im Tai Chi Studio	

Dienstag, 03.08.		Warenannahme
10.00-11.30 Uhr	Workshops mit: William C. C. Chen, Ken van Sickle, William Nelson, Chin Shih Wang, Katy Cheng, Wilhelm Mertens, Nathan Menaged	Lecture I: Engl 15.00-16.00
11.45-13.15 Uhr	Workshop mit: Madrina M. Rößler, Daniel Grolle-Moscovici, Wee Kee Jin, Rosa Chen, Ken v. Sickle, Luis Molera	Lecture II 16.15-17.15
13.30-14.30 Uhr	Mittagessen	
15.00-17.00 Uhr	Fragestunde mit den Meistern und Anschließend der offizielle Beendigung des Treffens in der Unisporthalle	
18.00 Uhr	Abendbrot	
Ab 19.00 Uhr	Chillout, lockeres Beisamensein, Zeit zum reden und freien puschen....in der Kunsthalle	

Die Zuweisung der Räume wird nach dem Eintragen der Teilnehmer in die Listen gemacht. Jeden Morgen könnt Ihr die Raumaufteilung am Treffpunkt ersehen.

Jeden Tag von 8.00-10.00 Uhr und in den Mittagspausen, sowie Abends ist ein Ansprechpartner am Treffpunkt. Bitte nur in "Notfällen" rufen Sie bitte unter (01732377416, Thorsten Schneider) oder (01602818492, Nils Klug) an.

Shop Öffnungszeiten: Freitag 15.00-20.00 Uhr, SA 8.00-09.15 Uhr, 13.-14.30 + 17.00-18.00 Uhr, SO-DI 9.00-9.45 Uhr + 17.00-19.00 Uhr

Ausstellungszeiten: Loni Liebermanns Tuschebilder: SA-MO von 17.00-19.00 Uhr, Ken van Sickles Fotos: SA-MO von 17.00-19.00 Uhr

Programme for the 2nd European Cheng Man Ching Forum

Montag, 02.08.

Uni 1

10.00-17.00 hrs	2nd Tournament day/ Finals 15.00 hrs onwards	Tournament
10.00-11.30 hrs	Workshops with: Mario Napoli, Wilhelm Mertens, Wee Kee Jin, Chin Shih Wang, Rosa Chen, Daniel Grolle-Moscovici	Tournament
11.45-13.15 hrs	Workshops with: Nathan Menaged, Lau K. King, Katy Cheng, Ken van Sickle, Luis Molera, Ronnie Robinson	Tournament
13.30-14.30 hrs	Lunch	Tournament
15.00-17.00 hrs	Finals of the tournaments in the Sportuni	Tournament
18.00	Dinner	
21.00 hrs onwards	The Party! Disco in the 60er Jahre Halle and Salsa party in the Tai Chi Studio	

Tuesday, 03.08.

Warenannahme

10.00-11.30 hrs	Workshops with: William C. C. Chen, Ken van Sickle, William Nelson, Chin Shih Wang, Katy Cheng, Wilhelm Mertens, Nathan Menaged	Lecture I: Engl 15.00-16.00
11.45-13.15 hrs	Workshop with: Madrina M. Rößler, Daniel Grolle-Moscovici, Wee Kee Jin, Rosa Chen, Ken v. Sickle, Luis Molera	Lecture II 16.15-17.15
13.30-14.30 hrs	Lunch	
15.00-17.00 hrs	Question time with the masters, followed by official close of the Meeting in the Unisporthalle	
18.00 hrs	Dinner	
19.00 hrs onwards	Chillout, informal get-together, time to talk and free Push Hands in the Kunsthalle	

The rooms will be allocated after participants have entered their names on the lists.

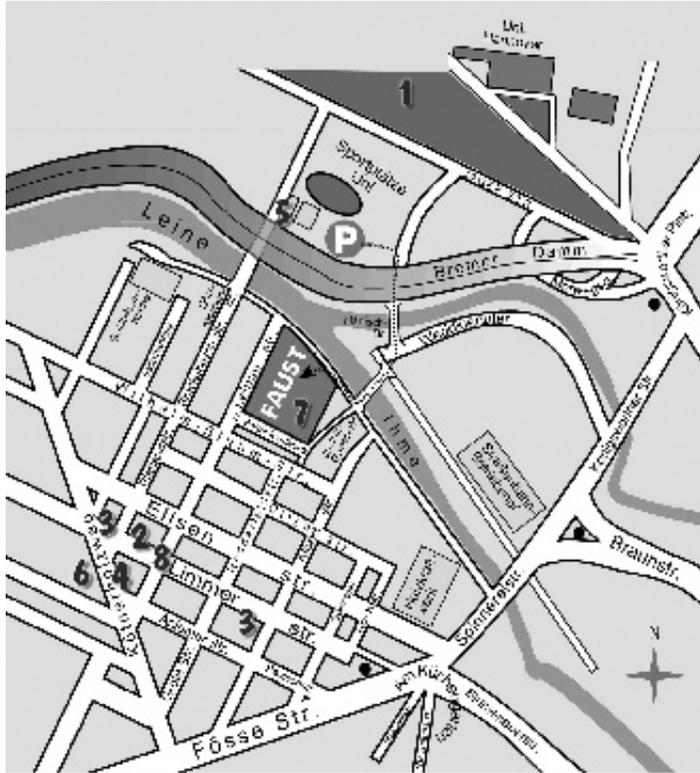
Every morning you can check the room allocation at the meeting point.

There will be a contact person at the meeting point every day 8.00-10.00 hrs, in the lunch break and during the evening.

Please call the following numbers only in "emergencies": (01732377416, Thorsten Schneider) or (01602818492, Nils Klug).

Shop opening hours: Friday 15.00-20.00 hrs, SA 8.00-09.15 hrs, 13.-14.30 + 17.00-18.00 hrs, SU-TUI 9.00-9.45 hrs + 17.00-19.00 hrs

Exhibition times: Loni Liebermann's Ink Drawings: SA-MO 17.00-19.00 hrs, Ken van Sickle's Photographs: SA-MO 17.00-19.00 hrs



- 1 Hier wollen wir am Sonntagmorgen gemeinsam die Fern laufen
- 2 Apotheke auf der Limmerstraße
- 3 Supermärkte auf der Limmerstraße
- 4 Post
- 5 Unisporthallen
- 6 Hotel Meyer
- 7 Faust e.V. und Tai Chi-Studio
- 8 Haltestelle Straßenbahn Linie 10



Die **Nacht der Kampfkünste** in der **PREUSSAG arena**
 Freitag, 05. November 2004 - 20:00 Uhr
 Tickets: 018 05 / 87 80 80 (12 Ct/Min) und www.preussag-arena-hannover.de
 oder bei allen CTS-EVENTIM Vorverkaufsstellen



Vorträge

"Vertraue Dich dem Spiel der himmlischen Ordnung in Deinem Körper an und alle Knoten lösen sich von selbst"

Vortrag Henrik Jäger

Von vielen Meistern wurde die Bedeutung der daoistischen Philosophie als geistiger Hintergrund des Tai Chi Chuan betont. Während schon oft Bezüge zum Tao Te King des Lao Tse hergestellt wurden, gibt es noch wenig Ansätze, die die Kontinuität zwischen dem vielschichtigen und weiten Denken des Chuang Tse und der Übung des Tai Chi Chuan aufzeigen.

In diesem Vortrag werde ich eine kurze Einführung in das "Buch vom südlichen Blütenland" geben. Darauf folgt ein Überblick über diejenigen Themen, die für das Üben relevant sind. Zuletzt geht es um die Kunst, einen Ochsen zu zerlegen, ohne seine Knochen zu verletzen ...

Tai Chi Chuan und Gesundheit

Vortrag Klossow

In meinem Vortrag versuche ich die häufig aufgestellte Behauptung: "Tai Chi ist gesund" an Beispielen zu belegen. Dabei werde ich exemplarisch Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung und den Bewegungsapparat darstellen. Ich beziehe mich auf veröffentlichte wissenschaftliche Forschungen und bringe meine sportwissenschaftliche Betrachtung einer mehr als 16-jährigen Tätigkeit als Tai Chi-Lehrer ein. Gemeinsam können wir zu speziellen Fragen vertiefende Aspekte entwickeln.

Dauer ca. 1,5 Stunden.

Talks

"Entrust yourself to the working of heavenly order in your own body and all knots will loose themselves"

Talk by Henrik Jäger

Most schools stress the significance of daoist philosophy as the spiritual basis of Tai Chi Chuan. Traditionally, many parallels have been drawn between Lao Tse and Tai Chi Chuan, but the wonderful task of demonstrating the continuity of the broad and deep thought of Chuang Tse and the practice of Tai Chi has hardly begun.

In this lecture I shall give a short introduction to the work of Chuang Tse. Thereupon the most relevant points for the practice of Tai Chi Chuan will be discussed. Finally I let Chuang Tse himself explain how to carve up an oxen without damaging its bones ...

Tai Chi Chuan and Health

Talk by Klossow

Every publication about Tai Chi Chuan emphasizes the health benefits of regular practice. In my lecture I will try to prove this with different examples. I will concentrate on effects of Tai Chi Chuan on cardio-vascular functions, on breathing and the musculo-skeletal system. For this I will use scientific publications and my own research as a scientifically trained coach, more than 16 years of experience as a Tai Chi teacher. On individual request we can try to develop further aspects.

Duration about 1,5 hours.



THE STUDIO Laura Stone

touching the heart of
T'AI CHI CH'UAN

over 25 years in the tradition of
Grandmaster William C. C. Chen

WWW.WELSTONE.NL

Raum des verborgenen Lichts Schule für Taijiquan, Qigong und I Ging

Nächster Termin: 17. - 21.8.04:

"In die Wandlung eintreten - Einführung in die Praxis des I Ging"

Dr. Henrik Jäger

Am Weidengraben 66 - 54796 Trier - 0651/31608 - 0651/21009730

henrikjaeger@web.de www.henrikjaeger.de

PUSH HANDS & QI GONG



Workshops with **CHRISTOPHER LUTH**

HAMBURG September 11-12

contact Martin Holm

(49) 4181 99400 • martinrenda@aol.com

Also: Zurich • Luzern • Heidelberg



CANARY ISLANDS RETREAT Feb. 1-6, 2005

Also: PERU • NEW ZEALAND COSTA RICA

www.TaiChiInParadise.com

Tuschebilder - paintings with chinese ink



Poster, Postkarten -
posters, postcards
Workshops

Norderstr.71

D-52134 Herzogenrath

T.02407-17409

Loni.Liebermann@t-online.de

www.qigong-aachen.de

Loni Liebermann Loni Liebermann



Meister und Lehrer

Großmeister Chu Hong Ping

wurde am in Shaohai, China geboren. Chu Hong Ping hatte bereits tiefe Kenntnisse der chinesischen Kampfkünste (Wu Shu) erworben, als er im Jahre 1949 China Richtung Taiwan verließ. Es war zu dieser Zeit, als er die Bekanntschaft Prof. Cheng Man Ching machte und sein Studium des Tai Chi Chuan mit ihm begann. Er ist Gründer der Kaohsiung Tai Chi Chuan Association und im Jahre 1998 gründete er zusätzlich die Foundation for the Development of the Cheng Man Ching Style (Stiftung für die Entwicklung des Cheng ManChing-Stils) in Taipei. Im Jahre 2003 erhielt er die höchste Auszeichnung der taiwanesischen Regierung für seine Verdienste um der Verbreitung des Tai Chi Chuan und der chinesischen Kultur, sowohl im eigenen als auch im Ausland. Großmeister Chu Hong Ping lehrt und praktiziert Tai Chi Chuan seit über 50 Jahren, und er ist zweifellos einer von Prof. Cheng Man Chings besten Schülern.

Großmeister Hsu Yee Chung

wurde 1921 in Hangchow, Chekiang, geboren. Nach dem er das College abgeschlossen hatte, begann er eine journalistische Karriere. Er wurde Redakteur bei Associated Press in Taipei und später Ressortleiter in einer der anerkanntesten Tageszeitungen von Taiwan. 1948 hatte Hsu Yee Chung die große Ehre bei Ur-Großmeister Cheng Man Ching trainieren zu dürfen, er blieb 26 Jahre sein Schüler. Zur Zeit unterrichtet Hsu Yee Chung Tai Chi Chuan an vielen Universitäten weltweit. Zusätzlich bildet er einige ausgewählte Schüler zum Tai Chi-Lehrer aus. Er ist Präsident des Shih Chung Center for Culture & the Arts und der Cheng Man Ching Tai Chi Chuan Association.

Großmeister William C. C. Chen

wurde in Chekiang, China geboren. Anfang der 1950er Jahre begann er, Tai Chi Chuan zu unterrichten, während er beim berühmten Ur-Großmeister Cheng Man Ching, in dessen Haus er wohnte, als Schüler trainierte. Außerdem nahm er in jenen Jahren an verschiedenen Wettbewerben im Freistil-Lei-Tai-San-Shou. 1958 gewann er die Silbermedaille bei der asiatischen Olympiade.

Masters and Teachers

Grandmaster Chu Hong Ping

was born 1917 in Shaohai, China. Chu Hong Ping had already acquired a deep knowledge of Chinese martial arts (wu shu) when in 1949 he left China for Taiwan. It was then that he met Prof. Cheng Man Ching and began studying Tai Chi Chuan with him.

He is the founder of the Kaohsiung Tai Chi Chuan Association, and in 1998 he established the Foundation for the Development of the Cheng Man Ching Style in Taipei. In 2003 he received the Taiwanese government's highest honor for his work spreading Tai Chi Chuan and Chinese culture, in both his own country and abroad.

Grand Master Chu Hong Ping has been teaching and practicing Tai Chi Chuan for over 50 years, and he is without doubt one of Prof. Cheng Man Ching's most accomplished pupils.

Grandmaster Hsu Yee Chung

was born 1921 in Hangchow, Chekiang. Soon after graduating from college, Hsu Yee Chung began his career in journalism. He started as an Associated Press editor in Taipei and then became a news director of one of the most prominent newspaper in Taiwan.

In 1949, it was a great honor for Hsu Yee Chung to have the opportunity to be trained by Great-Grandmaster Cheng Man Ching for 26 years. Currently, he is teaching and consulting Tai Chi Chuan to many universities all over the world. In addition, he is training a few chosen ones to become a teacher in Tai Chi Chuan. He is also president of Shih Chung Center for Culture & the Arts and president of Cheng Man Ching Tai Chi Chuan Association.

Grandmaster William C. C. Chen

was born in Chekiang, China. He started teaching Tai Chi Chuan at the beginning of the 1950s while training as a live-in student of the famous Great-Grandmaster Cheng Man-Ching. He was also involved competitively during the 1950s in various free-style Lei-Tai San-Shou Competitions. He was the Silver Medalist in the 1958 Asia Olympics.

After this achievement, he was invited to teach in southeast Asia, Europe and throughout the United States. 1965, he established the „William C. C. Chen Tai Chi Chuan.“ Grand-

master William C. C. Chen has devoted his life to the study of body mechanics and the effects of Tai Chi Chuan for the art of self-defense as well as on physical health, and to the application of the principles of Tai Chi Chuan. His Body Mechanics of Tai Chi Chuan Workshops continues to inspire practitioners by making Tai Chi Chuan simple, easy, natural, enjoyable and productive.

Master Wang Chin Shih

born in 1939 in Tainan Hsien, Taiwan, Master Wang was fascinated by the Chinese martial arts from the age of 12. He learned basic wu shu from Master Wang Yen and later he learned empty hand, knife, and sword techniques of the Shaolin school. Wang Chin Shih learned Tai Chi Chuan and Hsing Yi Chuan from Master Chang Shi Kong, and Ching Ping sword techniques from Master Tung of the Chung Nan school. He then studied with Master Chu Hong Ping. It was through the recommendation of this last master that Wang Chin Shih met Cheng Man Ching and became his pupil.

Wang Chin Shih has taken part in and won many tournaments, including the 1st Chinese Tui Shou Competition in 1974. He is the trainer of the national team of the Republic of China, Taiwan, vice-president of the trainers' committee, and vice-president of the Kaoshiung Tai Chi Chuan Association.

Master Rosa Chen

Was born in 1948 in Hunan province, China. Rosa Chen had already had ballet training when in 1971 she began studying Tai Chi Chuan with Master Yang Ching Yu. In 1980 she continued her study with Master Sun Shao Chye and began to learn Chen style with Master Pan Yung Chow.

She is a trainer of the national Tai Chi Chuan teams of the Republic of China, Taiwan, and in 1989 she accompanied them to the Asian Olympic games in Beijing. In 1993 she attended the Far Eastern Olympic Games in Shanghai, and in 1994 in Hiroshima, Japan. She was General Secretary of the International Tai Chi Chuan Federation for the Republic of China, Taiwan, from 1990 to 2001. For the last 15 years she has been a favorite pupil of Grand Master Chu Hong Ping. Rosa Chen is endowed with exceptional technique and talent, and is a tireless promoter of Tai Chi Chuan around the world.

Nach dieser Leistung wurde er als Lehrer nach Suedostasien, Europa, und in die USA eingeladen. 1965 gründete er das „William C. C. Chen-Tai Ch Chuan.“ Großmeister William C. C. Chen hat sein Leben dem Studium der Körpermechanik und der Wirkung des Tai Chi Chuan, sowohl auf die Kunst der Selbstverteidigung als auch auf die Gesundheit des Körpers, sowie der Anwendung der Prinzipien des Tai Chi Chuan gewidmet. Seine Workshops zum Thema „Körpermechanik des Tai Chi Chuan“ begeistern Praktizierende nach wie vor dadurch, dass sie Tai Chi Chuan einfach, leicht, natürlich und produktiv machen.

Meister Wang Chin Shih

geboren im Jahre 1939 in Tainan Hsien, Taiwan, Meister Wang war seit seinem zwölften Lebensjahr von den chinesischen Kampfkuensten fasziniert. Er lernte bei Meister Wan Yen die Grundlagen des Wu-Shu. Später lernte er „leere Hand-“, Messer- und Schwert-Techniken der Shaolin-Schule. Zudem lernte er Tai Chi Chuan und Hsing Yi Chuan von Meister Chang Shi Kong, und Ching-Ping-Schwert-Techniken von Meister Tung der Chung Nan-Schule. Daraufhin studierte er mit Meister Chu Hong Ping. Durch die Empfehlung dieses letztgenannten Meisters machte Wang Chin Shih die Bekanntschaft Cheng Man Chings und wurde sein Schüler.

Wang Chin Shih hat an vielen Turnieren teilgenommen und ist oft als Sieger hervorgegangen, einschließlich der 1st Chinese Tui Shou Competition im Jahre 1974. Wang Chin Shih ist Trainer der Nationalmannschaft der Republik China, Taiwan, Vize-Präsident des Trainers-Ausschuss, und Vize-Präsident der Kaoshiung Tai Chi Chuan Association.

Meisterin Rosa Chen

geboren 1948 in der Provinz Hunan, China. Rosa Chen war bereits im Ballet ausgebildet, als sie 1971 das Studium des Tai Chi Chuan mit Meister Yang Ching Yu begann. 1980 setzte sie ihr Studium mit Meister Sun Shao Chye fort, während sie begann, den Chen-Stil bei Meister Pan Yung Chow zu erlernen.

Sie ist Trainerin der Tai Chi Chuan-Nationalmannschaft der Republik China, Taiwan, und im Jahre 1989 begleitete sie sie zu den asiatischen olympischen Spielen in Beijing. Im Jahre 1993 wohnte sie den fernöstlichen olympischen Spielen in Shanghai, und im Jahre 1994



in Hiroshima, Japan, bei. Sie war von 1990 bis 2001 Generalsekretärin der internationalen Tai Chi Chuan-Föderation für die Republik China, Taiwan.

Seit 15 Jahren ist sie Liebblingsschülerin von Großmeister Chu Hong Ping. Rosa Chen ist mit ausgezeichnete Technik und außerordentlichem Talent gesegnet. Sie ist eine unermüdliche Förderin des Tai Chi Chuan auf der ganzen Welt.

Meisterin Katy Cheng

Tochter von Professor Cheng Man Ching. Sie fing mit nur drei Jahren an, Tai Chi Chuan von ihrem Vater zu lernen. Später war sie als Assistentin in seiner New Yorker Schule tätig. Nachdem Katy Cheng jahrelang Lehrerfahrung gesammelt hatte, gründete sie ihre eigene Schule für Tai Chi Chuan in Houston, Texas. Sie ist viel als Tai Chi Chuan-Lehrerin unterwegs, sowohl innerhalb der USA als auch im Ausland: Seattle, Denver, Atlanta, France, Scotland, Taiwan und Shanghai (China).

Meister Lau K King

unterrichtet seit mehr als 20 Jahren Tai Chi Chuan. Er gründet „SMART“, ein Gesundheitszentrum in Sarawak (Malaysia). Er ist Journalist und forscht seit 1977 über Tai Chi Chuan und innere Energie.

Sifu Wee Kee Jin

begann sein Studium des Tai Chi Chuan in 1980 mit Huang Sheng Shyan, einem der Hauptschüler Cheng Man Chings. Er studierte bei ihm bis zu dessen Tod in 1992. Wee Kee Jin war einer von Huang Sheng Shyans vier „inneren“ Schülern von 1983 bis 1987. Seit 1991 wird Wee Kee Jin nach mehreren europäischen Ländern als Lehrer eingeladen. Er ist bekannt für seine Arbeit an den inneren Prinzipien in der Form und im Push-Hands. Sein Buch zu diesem Thema, Taijiquan Wu Wei, ist gerade erschienen.

Master Katy Cheng

daughter of Professor Cheng Man Ching. She started learning Tai Chi Chuan from her father when only 3 years old. Later, she acted as his teaching assistant at his school in New York City. Katy Cheng established her own Tai Chi school in Houston, Texas, after having accumulated years of teaching experience. She travels widely as a Tai Chi instructor, both within the US and abroad: Seattle, Denver, Atlanta, France, Scotland, Taiwan, and Shanghai (China).

Master Lau K King

teaches Tai Chi Chuan since over 20 years. He is the founder of „SMART“ Health Centre in Sarawak (Malaysia). He is a Journalist, doing the research of Tai Chi Chuan and Internal Energy since 1977.

Sifu Wee Kee Jin

started learning Tai Chi Chuan from Huang Sheng Shyan, one of the main students of Cheng Man Ching, in 1980. He studied with him until his death in 1992. Wee Kee Jin was one of the four inner students from 1983 to 1987. Since 1991, Wee Kee Jin has been invited to teach in several European countries. He is known for his work on the internal principals in the form and pushing hands, about which he has just published a book called Taijiquan Wu Wei.

Sifu Daniel Grolle

Started to learn Tai Chi Chuan with Christel Proksch. Thanks to the Dutch Stichting he came in contact with other masters of the Cheng Man Ching tradition. He lives close to Lüneburg and teaches Tai Chi Chuan (also for children) and meditation.

Sifu Nils Klug

started learning Tai Chi Chuan 1988 from Rita Behrends. After a year he travelled to a workshop with Master Chen. He met Luis Molera and began to participate in a teachers' training program. At the same time, he visited Master Chen at his school in New York City

twice a year for seven years and participated in almost every one of his workshops in Holland and Germany. In Master Chen's school, he met Nathan Menaged and later his second teacher Dr. Tao.

In 1993 Nils Klug started his own school in Hannover and organised workshops with Grandmaster Chen, Dr. Tao, and Nathan Menaged. Since 2001 he is hosting the International Push Hands Meeting, which takes place every February.

Sifu Loni Liebermann

born 1949, 1975 diploma in photography at the Folkwangschule at Essen with Otto Steinert, 1974 – 1977 participation at Zen-sesshins of Tetsuo Nagaya Kiichi Roshi. Since 1977 numerous solo exhibitions with photographie in inland and abroad. 1976-1984 lectorships for photography at the University of applied arts in Augsburg and Aachen, since 1988 appointed member of the Deutsche Fotografische Akademie (German Academy for Photography).

Tai Chi Chuan and Chi Kung since 1992, since 1997 paintings with chinese ink and performances, 2000 Loni Liebermann finished her teacher training for Tai Chi and meditative bodywork with Linda Myoki Lehrhaupt, further training (workshops) with various teachers. Loni Liebermann gives lessons in Tai Chi, Chi Kung and painting with chinese ink.

Sifu Nathan Menaged

Nathan's passion for the transmission of the Arts is exemplified in his relaxed and simultaneously energetic teaching style that is down-to-earth and easy to understand. As principal instructor, he has more than 15 years of teaching experience. During the past ten years, he has also taught in Europe.

In 1976, his journey in the Martial Arts began with Taiani Kancho in Okinawan Gojuryu and he was awarded the 3rd degree black belt in that system. His quest then brought him to the Chinese Internal Martial Arts, and he became a senior disciple of Grandmasters Wm. C.C. Chen and Dr. Tao Ping Siang, both of whom still visit and teach at his school.

The Art that is taught at Nathan's school is a distinct combination of the modern approach of the Body Mechanics of Wm. C.C. Chen's Tai Chi Chuan, the unique style of Dr. Tao's yielding and the importance of nimbleness and assessing a situation as learned from Taiani Kancho.

Sifu Daniel Grolle

lernte Tai Chi Chuan vor 20 Jahren bei Christel Proksch. Über die Stichting Taijiquan Nederland bekam er Kontakt zu anderen Meistern der Cheng Man Ching Tradition. Er lebt bei Lüneburg und unterrichtet Tai Chi Chuan (auch für Kinder) und Meditation.

Sifu Nils Klug

begann 1988 bei Rita Behrends Tai Chi Chuan zu erlernen. Nach einem Jahr fuhr er zu einem Workshop zu Großmeister Chen. Er lernte Luis Molera kennen und begann an einer Lehrerausbildung teilzunehmen. Gleichzeitig besuchte er Großmeister Chen über sieben Jahre zweimal jährlich in seiner Schule in New York und nahezu jeden Workshop in Holland und Deutschland. In Großmeister Chens Schule lernte er Nathan Menaged und etwas später auch seinen zweiten Lehrer Dr. Tao kennen.

1993 gründete Nils Klug seine Schule in Hannover und veranstaltet Workshops mit seinen Lehrern Grandmaster Chen, Dr. Tao und Nathan Menaged. Seit 2001 organisiert er das Internationale push hands Treffen, das jeden Februar stattfindet.

Sifu Loni Liebermann

geb. 1949, 1970 – 75 Studium der Fotografie bei Prof. Otto Steinert an der Folkwangschule in Essen, Diplom, zwischen 1976-84 mehrere Lehraufträge für Fotografie an den Fachhochschulen in Augsburg und Aachen, seit 1988 berufenes Mitglied der Deutschen Fotografischen Akademie (DFA), seit 1974 Zazen, Teilnahme an Zen - Sesshins von Tetsuo Nagaya Kiichi Roshi.

Seit 1992 intensive Beschäftigung mit Tai Chi Chuan und Chi Kung, seit 1997 Tuschezeichnungen mit Motiven aus dem Tai Chi Chuan und Chi Kung, 2000 Abschluss der Ausbildung zur Lehrerin für Tai Chi Chuan und meditative Körperarbeit bei Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, seither fortlaufende Weiterbildung durch Workshops und Teilnahme mit verschiedenen Lehrern. Loni Liebermann unterrichtet Tai Chi Chuan und Chi Kung und Malen mit chinesischer Tusche an verschiedenen Einrichtungen.



Sifu Nathan Menaged

Nathan Menageds leidenschaftliche Hingabe an die Weitervermittlung der Künste zeigt sich in seinem entspannten und dennoch energischen, bodenständig aber auch leicht verständlichen Unterrichtsstil.

Er hat mehr als 15 Jahre Erfahrung als leitender Lehrer. In den letzten zehn Jahren hat er auch in Europa unterrichtet.

1976 begann seine Reise in die Kampfkünsten mit Taiani Kancho in Okinawan Gojuryu und er erhielt den dritten Dan in diesem System. Seine Suche führte ihn dann zu den chinesischen inneren Kampfkünsten, und er wurde Meisterschüler vom Großmeister Wm. C.C. Chen und Dr. Tao Ping Siang. Beide Lehrer besuchen immer noch Nathans Schule und unterrichten dort.

Die Kunst, die an dieser Schule unterrichtet wird, kombiniert auf eigene Art und Weise den modernen Ansatz der Körpermechanik von Wm. C.C. Chens Tai Chi Chuan, und den unverwechselbaren Stil von Dr. Taos Nachgeben. Sie betont, wie wichtig es ist, behändig zu sein, und eine Situation korrekt einzuschätzen, wie von Taiani Kancho gelehrt.

Sifu Wilhelm Mertens

trainiert Tai Chi Chuan seit 1980. Er begann sein Studium mit Christa Proksch, fuhr mit Ben Lo fort, und lernt zur Zeit bei Patrick Kelly. Er ist Mitgründer des Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland, dessen Vorsitzender er viele Jahr war.

Sifu Luis Molera

praktiziert Tai Chi seit 1980, ist Schüler von Meister William C.C. Chen und Rosa Chen. Er hatte viele Jahre sein eigenes Tai Chi Zentrum in Bremen, seit zwei Jahren reist er und gibt Workshops in Deutschland und Spanien und gelegentlich in Holland und Norwegen. Er hat viele Internationale Tai Chi-Turniere sowohl in Pushing Hands als auch in Tai Chi-Formen gewonnen.

Sifu Wilhelm Mertens

Tai Chi Chuan training since 1980. He started studying with Christa Proksch, continued with Ben Lo, and most recently Patrick Kelly, co-founder and ex-president of the Taijiquan and Qigong Network Germany.

Sifu Luis Molera

has been practicing Tai Chi Chuan since 1980, he is a senior disciple of Master William C.C. Chen and Rosa Chen. For many years he had his own center in Bremen, Germany. For the last two years, he has been travelling and teaching throughout Europe. He has won many International Tai Chi Chuan Tournaments in Pushing Hands and Tai Chi forms.

Sifu William Nelson

began studying CMC Tai Chi Chuan in 1976 with Dr. John Kells of London. In 1981 he became a teacher at Cambridge University. He moved to France in 1984 and opened a school in Périgueux in the Southwest. In 1993, while attending the Chuan Hwa Competition in Taiwan with the British team, he met Grandmaster Chou Hong Bing and became his student. He has been a frequent visiter to Taiwan ever since. In 1996 William Nelson he became a student of Nigel Sutton, which led to many meetings with remarkable men in Malaysia. William Nelson is Vice President for France of the International Taichi Chuan Federation (Taiwan), 5th Duan of the Zong Ding Chinese Martial Arts Association and organiser of the 1st European Cheng Man Ching Forum.

Sifu Epi van de Pol

started in 1973 (when he was 21 years old) with judo, karate, jiu-jitsu, kendo, aikido, ken-jitsu, and fencing, and stopped after six years to do only internal martial arts. In 1975 he started to train Tai Chi Chuan. He has been teaching Tai Chi Chuan since 1979. Thanks to Rencontres Jasnieres and other international Tai Chi meetings, he was invited to teach in ten European countries.

In 2002, he took a sabbatical year spent totally on training taijiquan in Europe, USA and New Zealand. The main influences on my taijiquan have been Kwee Swan Hoo, William Chen, Benjamin Lo, Wang Yen Nien, Chu King Hung, Peter Ralston, Patrick Kelly and Wee

Kee Jin. He trained briefly with Liu Hsi Heng and Tao Ping Siang. His main interests are the internal principles, swordplay and pushing hands.

Since 1983, Epi van de Pol has been chairman of the Stichting Taijiquan Nederland (Tai Chi Chuan Foundation Netherlands). He was the president of the Taijiquan and Qigong Federation for Europe from 1997-2001. He has written articles for Dutch, British, German, European and South African Tai Chi magazines.

Sifu Ronnie Robinson

studied Tai Chi Chuan since 1981, originally with a student of Dr. Chi Chiang Tao, since many years he is teaching in Glasgow and throughout Europe. He is secretary of the Tai Chi Union of Great Britain and of the Taijiquan and Qigong Federation for Europe. He is publisher of two magazines, European Internal Arts Journal and Tai Chi Chuan & Internal Arts.

Sifu Madrina Maria Rößler

studies of biology (research in turtles), Polarity practitioner, practice in Tai Chi Chuan since 1988. Since 1998, intensive study with her teachers Chaitanya Franz Pölzl and Patrick Kelly. She is been teaching Tai Chi Chuan since 2001.

Sifu Ken van Sickle

was born in New Jersey in 1932. He devoted himself to art, photography and cinematography from the time he returned from Korea in 1954, and his film work has received three Academy Award nominations and two Academy Awards. His still photographs have been represented in many shows, and are collected by the Metropolitan Museum and the Museum of Modern Art in New York City, as well as others. He became attracted to martial arts in 1959, acquiring a Third Degree Belt in Karate and then turning his attention to the more internal, philosophical practice of Tai Chi Chuan in 1967. He became the student of Grandmaster Cheng Man Ching, studying with him until Professor Cheng returned to Taiwan in 1975. One of the Masters most advanced students, Ken brings his own deep understanding of the philosophy and technique of this discipline as well as warmth and humour to his teaching. His classes emphasize relaxation, stress reduction, balance and alignment, freeing the breath and getting energy flowing.

Sifu William Nelson

begann sein Studium von CMC-Tai Chi Chuan in 1976 mit Dr. John Kells aus London. 1981 wurde er Lehrer an der Universität Cambridge. 1984 übersiedelte er nach Frankreich und eröffnete eine Schule in Périgueux im Südwesten. 1993 nahm er am Chuan Hwa Turnier auf Taiwan mit der britischen Mannschaft teil und begegnete dort dem Großmeister Chou Hong Bing und wurde sein Schüler. Seitdem besucht William Nelson regelmäßig Taiwan. 1996 wurde er Schüler von Nigel Sutton, was zu vielen Begegnungen mit außergewöhnlichen Männern in Malaysia führte. William Nelson ist Vizepräsident für Frankreich der Internationalen Tai Chi Chuan-Föderation (Taiwan), 5. Duan der Zong Dinger Gesellschaft für chinesische Kampfkunst, und Organisator des 1. Europäischen Cheng Man Ching-Forums.

Sifu Epi van de Pol

begann 1973 mit 21 Jahren, begann Judo, Karate, JiuJitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu, und Fechten zu lernen. Nach sechs Jahren, hörte er auf, sie zu üben, um sich auf die inneren Kampfkünste zu konzentrieren. 1975 fing er an Tai Chi Chuan zu trainieren, seit 1979 unterrichtet er. Dank Rencontres Jasnieres und anderen internationalen Tai Chi-Treffen ist er, in zehn europäische Länder zum Unterrichten eingeladen worden. Im Jahre 2002 nahm er ein Jahr frei, um sich in Europa, USA und Neuseeland in Tai Chi Chuan fortzubilden. Die Haupteinflüsse auf sein Tai Chi Chuan sind Kwee Swan Hoo, William Chen, Benjamin Lo, Wang Yen Nien, Chu King Hung, Peter Ralston, Patrick Kelly, und Wee Kee Jin. Für kurze Zeit hat er mit Liu Hsi Heng und Tao Ping Siang trainiert. Seine Hauptinteressen sind die inneren Prinzipien, Schwertkampf und Push Hands. Seit 1983 ist Epi van de Pol Vorsitzender der Stichting Taijiquan Nederland (Stiftung Taijiquan Niederlande). 1997 - 2001 war er Präsident der Taijiquan und Qigong Federation für Europe. Er hat Beiträge für niederländische, britische, deutsche, europäische und südafrikanische Tai Chi-Zeitschriften verfasst.



Sifu Ronnie Robinson

lernt Tai Chi Chuan seit 1981, ursprünglich mit einem Schüler von Dr. Chi Chiang Tao. Seit vielen Jahren unterrichtet er in Glasgow und in vielen Ländern Europas. Er ist der Sekretär der Tai Chi Union of Great Britain und der Taijiquan and Qigong Federation for Europe. Zudem gibt er zwei Zeitschriften heraus: European Internal Arts Journal und Tai Chi Chuan & Internal Arts.

Sifu Madrina Maria Rößler

Biologie-Studium (Schildkröten-Forschung), Polarity-Praxis, Praxis des Tai Chi Chuan seit 1988. Seit 1998 intensives Studium mit ihren Lehrern Chaitanya Franz Pözl und Patrick Kelly. Sie unterrichtet Tai Chi Chuan seit 2001.

Sifu Ken van Sickle

wurde 1932 in New Jersey, USA, geboren. Nachdem er 1954 vom Korea-Krieg zurückgekehrt war, widmete er sich der bildenden Kunst, der Fotografie, und dem Film. Sein Werk im Film wurde mit drei Nominierungen für den Academy Award (Oscar) und zwei Academy Awards gewürdigt. Seine Fotografien waren schon in vielen Ausstellungen zu sehen, und werden u. a. vom Metropolitan Museum und vom Museum of Modern Art in New York City gesammelt. Im Jahre 1959 begann er, sich für Kampfkünste zu interessieren, und er erhielt den dritten Dan in Karate. 1967 wandte er sich der eher inneren, philosophischen Praxis des Tai Chi Chuan. Er wurde Schüler vom Großmeister Cheng Man Ching und studierte bei ihm bis zu dessen Rückkehr nach Taiwan im Jahre 1975.

Einer der fortgeschrittensten Schüler des Meisters, Kens eigenes tiefes Verständnis der Philosophie und Technik dieser Disziplin, sowie seine Menschlichkeit und sein Humor prägen seinen Unterricht. Seine Kurse betonen Entspannung, Reduzierung vom Stress, Gleichgewicht und Ausrichtung, Befreiung des Atems und Förderung des Energie-Flusses.



Klemens J. P. Speer

Tai Chi Chuan
und meditative Energiearbeit

Basisschulung
zum/zur Kursleiterin und Lehrerin
bei Boeholt und Osnabrück

Cheng Man Ching
Tradition

Kurze und Lange Formen im Yang-Stil
Schwert- und Säbelform

Einführungswochenenden

Turniere auf Anfrage oder im Internet

Klemens J. P. Speer
Liebigstr. 60
18091 Osnabrück
T/F 0541/004587

www.speer-taichichuan.de
info@speer-taichichuan.de

Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland

Über 150 LehrerInnen in ganz
Deutschland

Kurse, Ferienkurse, Workshops,
Ausbildung

Regelmäßige Qigong- und
Taijiquan-Treffen

Info:

Bleichenstraße 7

30169 Hannover

Tel.: 0511/ 169 17 67

Fax: 0511/ 235 85 36

www.taijiquan-qigong.de

info@taijiquan-qigong.de



Mitglied bei
Frankfurter Gespräche
Taijiquan and Qigong Federation Europe
Deutscher Dachverband für Qigong
und Taijiquan



ASSOCIAZIONE ITALIANA CHENG MAN CH'ING



Principles and practices

Via Savona 1/a 20144 MILANO

Centro +39 02.58.10.78.80 Associazione +39 02.83.61.749

www.centrotaichichuan.it info@centrotaichichuan.it



Ein Gespräch mit den Großmeistern

Von Ronnie Robinson

Während des Cheng Man Ching-Forums 2002 wollte ich einige Interviews mit den Ehren-gästen arrangieren, die als Großmeister die Linienhalter sind und sehr enge Schüler von Professor Cheng Man Ching waren. Die betreffenden Herren waren William C.C. Chen, Benjamin Lo, Hsu Yee Chung, und Hung Ping Chu. Da sie der Veranstaltung als Ehrengäste beiwohnten, erwies es sich als äußerst schwierig, eine ruhige Ecke zu finden, die uns den wünschenswerten Rahmen zu einem Gespräch bieten könnte. Immerhin haben wir es geschafft, eine halbe Stunde abzuzweigen und gingen in die hinterste Ecke der Halle, in der die Wettkämpfe stattfanden. Zwei der Großmeister wünschten eine Übersetzung (dies geschah durch William C.C. Chen und Benjamin Lo). Ich zeichnete das Gespräch mitten im allgemeinen Lärm und den Anfeuerungsrufen auf. Es war schwer, alles, was gesagt wurde, einzufangen, und zuweilen selbst, wer es sagte. Ich hoffe dennoch, das Resultat erweist sich als interessant für den Leser.

Mein Dank für unschätzbare Unterstützung geht an Bob Lowey für den aufgefrischten Kontakt zu William C.C. Chen (dieser wiederum brachte die anderen Großmeister mit) und ein besonderer Dank an Epi van de Pol (der ursprünglich Bob mit Meister Chen und Ben Lo bekannt gemacht hatte). Beide machten das Gespräch nicht nur möglich, sondern so entspannt und offen, wie es unter den geschilderten Umständen sein konnte.

Vielleicht wäre es ein guter Einstieg, einen Blick darauf zu werfen, was Sie, offensichtlich sehr viel beschäftigte Herren, dazu bringt, sich Zeit zu nehmen, und die Mühe einer weiten, anstrengenden Reise auf sich zu nehmen, um dieser Veranstaltung beizuwohnen?

Ben Lo: Eigentlich ist es ganz einfach: Wir wollen Leuten helfen, unseren Tai Chi-Stil zu verbreiten. Wir möchten helfen, ihn über die ganze Welt zu verbreiten, aber wir sind zahlenmäßig wenige, daher finden wir es wichtig, einer solchen Veranstaltung beizuwohnen, die

Conversations with the Grandmasters

by Ronnie Rbinson

During the course of the Cheng Man Ching Forum 2002 I wanted to arrange inter-views with the special guests who were the lineaged Grandmasters that had been very close students of Professor Cheng Man Ching. The Gentlemen concerned were: William CC Chen, Benjamin Lo, Hsu Yee Chung and Hung Ping Chu. As they were attending the event as honoured guests it proved very difficult to find the quiet space that would provide the desired conviviality for our conversations. We did, however, manage to find a spare half hour where went to the back of the hall where the competition was taking place. Two of the Grandmasters required translations (via William CC Chen and Benjamin Lo. I recorded the conversations amid the cheering and general noise of the competition which made it difficult to really catch all that was being said, and even who said exactly what. I do hope, however, that the end result proves to be interesting to the reader.

My thanks for their invaluable assistance go to my good friend and colleague, Bob Lowey for the renewed contact with William CC Chen (which, in turn included the other Grandmas-ters) and particular thanks to Epi van de Pol (who originally introduced Bob to William CC Chen, who he had known since 1979 & Ben Lo, whom he had met some 20 years earlier) for making the conversations not only possible, but as relaxed and as open as they could be, under the very difficult circumstances.

Perhaps a good place for us to begin is to look at what made you, obviously very busy gentlemen, take the time and trouble to travel such a great and arduous distance to attend this event.

Ben Lo: Actually it's very simple; we just wanted to help people to spread our style of Tai Chi Chuan. We try to help to spread it across the whole world, but we are only a few in number, so we feel it is important to attend such an event, that brings so many practitioners of this style together.

I come from the United States and I know that so many people in the US have problems with the health care system because it costs so much money, and I'm sure it's the same situation in many other countries too. By practising Tai Chi Chuan people can become very healthy, live a longer and happier life and also reduce the costs of the health care budgets.

Hsu Yee Chung: Tai Chi can improve your health, prevent illness and can also be a good system of self defence, so it is important that we come to an event like this to help to promote the art.

Ben Lo: A lot of people practice meditation. Tai Chi is also a very good system of moving meditation which can also change your temperament. If you are hot tempered, you won't be able to do the slow, meditative movements well, but by practising in this way you can change your temperament. By doing this one thing many results can be achieved.

We have all been here for around 3 – 4 hours today and we've seen many interpretations of the style which we all practice. We call it the Cheng Man Ching style but there seems to be so, so many variations, I'm interested to know what you feel about this?

Ben Lo: Frankly, if we learn it from the Professor, then everybody should follow his way.

But they don't do they?

Ben Lo: No they don't. The reason why is because people are different. If you learn a painting from one teacher and have several classmates learning at the same time, then there will always be differences. Generally the spirit is the same but there are always differences. Everybody's character is different. Some people may do it a little higher, some a little lower but that doesn't really matter, the main thing is the principle. You have to follow the principles. You have to emphasis relaxation, if you use force, then that's completely wrong. It's not only what's going on in the outside. You know Tai Chi is an internal school and you have to pay attention to what's going on in the inside too. In the beginning you have to learn from

so viele Üben dieses Stils zusammenbringt. Ich komme aus den USA und ich weiß, dass viele Menschen dort mit dem Gesundheitssystem Schwierigkeiten haben. Es kostet sehr viel Geld und ich bin sicher, dass dies in anderen Ländern auch so ist. Durch das Üben von Tai Chi können die Menschen gesund werden und bleiben, ein längeres und glückliches Leben haben und die Kosten für die Gesundheitsaufwendungen reduzieren.

Hsu Yee Chung: Tai Chi kann deine Gesundheit verbessern, Krankheiten vorbeugen und zugleich ein gutes System der Selbstverteidigung sein. Deshalb ist es wichtig, dass wir zu einer solchen Veranstaltung kommen und helfen, diese Kunst zu fördern.

Ben Lo: Viele Menschen praktizieren Meditation. Auch Tai Chi ist ein sehr gutes System der Meditation in Bewegung, mit dem du dein Temperament verändern kannst. Indem man diese eine Sache macht, können so viele Ergebnisse erreicht werden.

Wir alle sind nun heute drei bis vier Stunden hier und haben zahlreiche Interpretationen des Stils, den wir üben, gesehen. Wir nennen ihn Cheng Man Ching-Stil, aber es gibt scheinbar viele Varianten. Ich bin interessiert zu erfahren, was für ein Gefühl Sie dabei haben.

Ben Lo: Offen gesagt, wenn wir vom Professor lernen, sollten wir seiner Art folgen.

Aber tun sie das nicht alle?

Ben Lo: Nein, das tun sie nicht. Der Grund liegt darin, dass Menschen unterschiedlich sind. Wenn du Malen von einem Lehrer lernst und hast dabei zur gleichen Zeit mehrere Mitschüler, dann wird es immer Unterschiede geben. Grundsätzlich ist der Geist derselbe, aber es gibt immer Unterschiede. Jedermanns Charakter ist unterschiedlich. Manche führen es ein wenig höher aus, andere ein wenig tiefer, aber das macht nicht wirklich etwas, die Hauptsache sind die Prinzipien. Man muss den Prinzipien folgen. Du musst die Entspannung betonen. Wenn du Kraft benutzt, ist es völlig falsch. Es geht nicht nur um das, was außen passiert. Wir wissen, dass Tai Chi eine innere Schule ist und wir müssen auch auf das achten, was innen geschieht.



Anfang musst du von außen nach innen lernen.

Hsu Yee Chung: Wenn die Familie zehn Kinder hat, dann verhalten sie sich alle anders, aber die Prinzipien sind dieselben. Dinge wie Entspannung sollten dasselbe sein. Es gibt keine Unterschiede in der Praxis der Leute, solange sie den Prinzipien folgen. Heutzutage denken wir daran, wie Tai Chi die Leute gesünder machen kann und ihre gute Natur fördert.

Hung Ping Chu: Du kannst es reduzieren auf zwei Dinge: den Schüler und den Lehrer. Der Lehrer mag es wirklich gut unterrichten und der Schüler mag es wirklich gut lernen, aber der IQ kann unterschiedlich sein und er hat vielleicht nicht die Fähigkeit, es gut zu lernen. Das Umgekehrte kann auch der Fall sein.

Ben Lo: In alter Zeit sprach man von Geheimnissen, aber heute ist nichts geheim. Leute fragen mich: "Was ist das Geheimnis?" Ich sage: "Entspann dich." Möglicherweise verstehen sie nicht wirklich die Bedeutung des Wortes ‚Entspannung‘. Und sie müssen nicht nur die Bedeutung verstehen, sondern sie müssen es auch zeigen in dem, was sie tun.

Hsu Yee Chung: Viele Dinge können beim Unterrichten der Form geschehen, je nach dem, wo die Aufmerksamkeit liegt, und auf welche Aspekte der Fokus gerichtet ist. Professor Cheng unterrichtete Dinge in einer sehr besonderen Art. Aber es ist nicht nur das Erlernen der Form, das wir betrachten sollten, sondern auch die gesamte Haltung des Lehrers und der Schüler. Tai Chi hat uns alle sehr stark und gesund gemacht. William ist Ende 60, Ben 76, ich bin 81 und Chu ist 86 Jahre.

Im Cheng Man Ching-Stil ist nicht immer deutlich, was geschieht. In anderen Stilen scheint es klarer, dies ist so und bewirkt das, jenes ist so und bewirkt solches. Aber das ist nicht oft in diesem System der Fall.

Ben Lo: Entschuldigen Sie, wenn ich unterbreche. Können Sie mir zeigen, welche Teile nicht klar sind? Welchen Stil praktizieren Sie? Wie lange üben Sie schon?

the outside to the inside.

Hsu Yee Chung: If the family have 10 children, then they all do things differently, but the principles are still the same. Things like relaxation should still be the same. There are no differences in the way people are practising as long as they follow the main principles. Nowadays we think about how Tai Chi can make you healthier and more good-natured.

Hung Ping Chu: It's down to two things, the student and the teacher. The teacher may want to teach it really well and the student may want to learn it really well but the IQ can be different and he may not have the ability to learn it well. The opposite can also be true.

Ben Lo: In the old days they talked about secrets, but today nothing is secret. People always ask me, "What's the secret?" I say. "Relax." They may not really know the meaning of the word relax. Not only do they have to understand what it means, but they also have to show it, in what they do.

Hsu Yee Chung: Many things can happen with the teaching of the form: where the attention is placed in the learning and what aspects are most focussed on. Professor Cheng taught things in a very particular way but it's not only the learning of the form that we have to consider but also the whole attitude of the teacher and the students. Tai Chi has made us all very strong and healthy. William is 60, Ben is 76, I am 81 and Chu is 86. In the Cheng Man Ching style sometimes it's not so clear what is going on. In other styles it seems clearer that this is here, and it's doing this, and this is here, doing that, but it's not often the case in this system.

Ben Lo: (getting animated) Excuse me for interrupting. Can you show me which parts aren't clear? What style do you do? How long have you been practising? Well the reason that I'm so interested is that when I started doing Tai Chi 22 years ago, my teacher told me that we were learning Chen Man Ching style. Now I'm not so sure that what I do can really be called the Chen Man Ching style.

Ben Lo: Who was your teacher?

Well I worked with someone in the UK who was taught by John Kells and Dr Chi Chiang Tao.

Ben Lo: Dr Chi I know, he was a classmate of mine. You're right to say that. I'll tell you one simple way. If you really want to know that what you're doing is right then study Professor Cheng's videos. We're very lucky to have a visual record of his work that you can refer to. If I say that I learn from you but my posture is different from yours, what do you think? It can't be right.

Yes, but what you see in the video is only the external shape and form. You can't really see what is going on.

Ben Lo: Yes you're right, inside there's no way to see. For the inside we have to talk about it, not only talk, but you have to practice. Not only practice, but practice long and hard, and this is why only very few people can really do it well.

Epi van de Pol: I would like to ask all four of you what Professor Cheng stressed to be the main internal principle.

Ben Lo: Relax.

Hsu Yee Chung: Sung

Ben Lo: It's easy to talk. One second you may understand Sung but perhaps for the rest of your life you don't. You have to practice and practice very, very hard.

So what should we practice? We practice the form, Tui Shou, weapons ...?

Ben Lo: The form is the first. If I want to learn a language I have to begin with the basic structure. It's like doing calligraphy. You do a character and 10 years later you do the same

Nun der Grund, warum ich so interessiert bin, ist, dass mein Lehrer mir vor 22 Jahren, als ich anfing, sagte: "Wir lernen Cheng Man Ching Tai Chi." Jetzt bin ich mir nicht so sicher, was wirklich Cheng Man Ching-Stil genannt werden kann.

Ben Lo: Wer war dein Lehrer?

Ich arbeitete mit jemandem in England, der von John Kells und Dr. Chi Chiang Tao lernte.

Ben Lo: Ich kenne Dr. Chi, er war ein Mitschüler von mir. Ihre Anmerkung ist berechtigt. Ich will es einfach ausdrücken. Wenn Sie wirklich wissen wollen, was richtig ist, studieren Sie Professor Chengs Videos. Wir sind sehr glücklich, eine Aufzeichnung dieser Arbeit zu haben, auf die man sich beziehen kann. Wenn ich sage, ich lerne von Ihnen und meine Haltungen sind unterschiedlich von den Ihren, was denken Sie? Das kann nicht richtig sein.

Ja, aber auf dem Video sieht man nur die äußere Haltung und Form. Man kann nicht wirklich sehen, was vorgeht.

Ben Lo: Ja, da haben Sie recht, vom Inneren ist nichts zu sehen. Über das, was innen geschieht, müssen wir reden, nicht nur reden, sondern üben. Nicht nur üben, sondern lange und hart üben. Und daher kommt es, dass es nur so wenige sind, die es gut können.

Epi van de Pol: Ich würde Sie gerne alle vier fragen, welches Professor Cheng als das innere Haupprinzip betonte.

Ben Lo: Relax.

Hsu Yee Chung: Sung.

Ben Lo: Es ist leicht, darüber zu reden. Für eine Sekunde verstehst du vielleicht "Sung", aber dann vielleicht für den Rest deines Lebens nicht mehr. Du musst sehr hart üben. Also was sollten wir üben? Wir üben die Form, Tui Shou, Waffen ...?



Ben Lo: Die Form ist das Allererste. Wenn ich eine Sprache erlernen möchte, muss ich mit den Grundstrukturen anfangen. Das ist wie bei der Kalligraphie. Du schreibst ein Zeichen und zehn Jahre später dasselbe.

Wenn du sie dir ansiehst, wirst du sehr verschiedene Dinge sehen. Es ist eine Kunst. Es gibt da keine Grenzen, es entwickelt sich die ganze Zeit. Wir können nicht sagen, ob wir gut sind oder nicht, wir machen einfach Tai Chi.
Wer wagt zu sagen: "Ich bin gut."

Hsu Yee Chung: Du brauchst "Sung" und "Chen", "Chen" heißt Sinken. Du brauchst beide Aspekte und wenn du die einmal hast, bist du gesund. Ich glaube, dass Tai Chi dem Blutkreislauf hilft und dem Qi-Fluss. Das wiederum hilft dir ein langes, gesundes Leben zu führen.

William Chen: Was ich noch außer "Sung" sagen will, du musst auch loslassen.

Epi van de Pol: Wie war es, mit Professor Cheng Push Hands zu machen?

Ben Lo: Ich kann es dir nicht beschreiben, weil du es nicht selbst gesehen hast. Manchmal beobachtest du Leute beim Push Hands, und du siehst nichts. Erst wenn du sie berührst, findest du es heraus. Ich habe die Videos, aber du siehst es nicht. Du siehst jemanden herumfliegen, aber es sieht aus wie ein Trick. Du kannst es nicht beschreiben. Du berührst den Professor, und dann weißt du es. Es kann sein, dass du die Erfahrung hast, Strom zu berühren und einen Schlag zu kriegen. Wenn der Professor Energie abgab, fühlte sich das genau so an.

Was glauben Sie, wie der Professor die Tui Shou-Wettbewerbe, die hier gerade stattfinden, sehen würde? Was hätte er für ein Gefühl dabei?

Ben Lo: Wir machen keine Wettkämpfe, wir nehmen einfach Fühlung zueinander auf. Dies hier ist eine moderne Art, nicht der chinesische Weg.

character and look at it, you will see very different things. It is an art. There are no limits; it's developing all the time. We can't say if we are good or not, we just do it. Who dares to say, "I am good."

Hsu Yee Chung: You have 'Sung' and 'Chen', 'Chen' means 'sink'. You need to have both aspects and once you have these you are healthy. I believe that Tai Chi helps the blood circulation and the Qi flow which helps you to live a long life and be healthy.

William CC Chen: What I say is that besides 'Sung' you should also 'let go.'

Epi van de Pol: How was it to do push hands with Professor Cheng?

Ben Lo: I can't describe it because you never saw it. Sometimes you watch people do push hands you don't see anything. Only when you touch them do you find it. I have the videos but you can't see it. You see someone bouncing and it looks like it's fake. How can you describe it, you can't. You touch the Professor and then you'll know. Maybe you've had the experience when you touch power you feel a shock. When the Professor discharged energy it felt just like that.

How do you think the Professor would like to see the Tui Shou competitions that are happening here right now? How would he feel about it?

Ben Lo: We don't do competitions; we just reach for each other. This is a modern way, not a Chinese way.

How do you feel about it?

Ben Lo: It's good, if you follow the rules. At least it's better than boxing right? Do you see anybody bleeding or losing teeth? No. We do Tai Chi mainly for health today and to keep everybody healthy and to live longer. Enjoy your life. The martial art part is not so important

today. It was more important in the old days. We think about the principles of stick and follow, but sometimes they're against it. We want to neutralise.

Hsu Yee Chung: If the Professor looked at these competitions he would be very disappointed.

William CC Chen: Without this kind of push hands you can never go to a higher level. It's good to have the experience to help you to develop further.

Hung Ping Chu: They should be exercising the principles of stick, follow, yielding and neutralise and that doesn't seem to be so evident here.

You've all said, and I think you all agree that the priority for Tai Chi is health. What would the purpose of Tui Shou be with respect to health?

Ben Lo: Push Hands is a training exercise which helps you to understand the principles. It can also be a bridge to training for fighting. If you just practice the form you may think that you are relaxed but in push hands you can get a better idea if you are relaxed or not. In the US I teach classes for the elderly and I don't teach them push hands. They just do the form for the health benefits.

But do you not feel that by practising Push Hands students can get a better understanding of the form and therefore gain better health benefits from their practice?

Ben Lo: Of course, they connect with each other. It's like a bicycle, it has two wheels. You can get by with one wheel but two wheels are better. The both help each other. Push Hands helps you to train to relax and to neutralise which also makes your form better. You can't just practice Push Hands either because you will become tense. That's why you must practice the form too. You learn to calm down and concentrate.

Hsu Yee Chung: Push Hands firstly is for health. It trains you to build up balance, flexibility

Was haben Sie für ein Gefühl dabei?

Ben Lo: Es ist gut, wenn man sich an die Regeln hält. Wenigstens ist es besser als Boxen, oder? Siehst du jemanden bluten oder seine Zähne verlieren? Nein, wir üben heutzutage Tai Chi hauptsächlich für die Gesundheit und um länger zu leben. Genieße dein Leben. Der Kampfkunst-Anteil ist heute nicht so wichtig. In der alten Zeit war das wichtiger.

Wir denken an die Prinzipien des Anhaftens und Folgens, aber sie verstoßen manchmal dagegen. Wir wollen neutralisieren.

Hsu Chee Chung: Wenn der Professor diese Wettkämpfe sähe, wäre er sehr enttäuscht.

William Chen: Ohne diese Art von Push Hands kannst du nie ein höheres Niveau erreichen. Es ist gut, diese Erfahrung zu machen, die hilft dir, dich weiter zu entwickeln.

Hung Ping Chu: Die Wettkämpfer sollten sich in den Prinzipien von Anhaften, Folgen, Nachgeben und Neutralisieren üben; das scheint mir hier nicht so sichtbar.

Sie haben alle gesagt, dass die Hauptsache des Tai Chi die Gesundheit ist. Was wäre der Zweck des Tui Shou in Bezug auf die Gesundheit?

Ben Lo: Push Hands ist eine Trainingsübung, die dir hilft, die Prinzipien zu verstehen. Es kann auch eine Brücke zu einem Training für das Kämpfen sein. Wenn du nur die Form übst, kannst denken, du wärst entspannt, aber im Push Hands kannst du eine bessere Einsicht davon bekommen, ob du entspannt bist oder nicht. In den USA gebe ich Kurse für ältere Leute, und ich unterrichte sie nicht im Push Hands. Sie machen nur die Form wegen des gesundheitlichen Nutzens.

Aber haben Sie nicht das Gefühl, dass man durch das Üben von Push Hands ein besseres Verständnis für die Form erlangt und deshalb auch gesundheitlich mehr profitieren kann?



Ben Lo: Natürlich, beides ist miteinander verbunden. Es ist wie ein Fahrrad, das zwei Räder hat. Man kann mit einem fahren, aber zwei sind besser. Die beiden helfen einander. Push Hands hilft dir, Entspannung und Neutralisieren zu üben, was deine Form besser macht. Du kannst nicht nur Push Hands üben, dann wirst du angespannt. Deshalb musst du auch die Form üben. Du lernst, ruhiger zu werden und dich zu konzentrieren.

Hsu Yee Chung: Push Hands ist in erster Linie für die Gesundheit. Es trainiert dich, Gleichgewicht aufzubauen, Beweglichkeit und Entspannung. Wenn du das erst einmal entwickelt hast, bist du in der Lage, die Kraft von Leuten kommen zu sehen und damit umzugehen. Es lehrt dich, deine Energie im Gleichgewicht zu halten und erlaubt dem Geist loszulassen. Wenn du diesen Zustand nicht erreichst, bist du, wenn dich jemand pusht, nicht in der Lage, dich zu entspannen und kannst leicht überwunden werden. Wenn du wirklich entspannt bist, kannst du deinen Geist trainieren, flexibel zu sein und besser zu reagieren. Falls nicht, verlierst du leicht dein Gleichgewicht.

Wenn du nicht gesund bist, kannst du nicht daran denken, Push Hands zu machen. Zuerst musst du gesund werden, indem du die Form übst, dann kannst du dich durch Push Hands weiter entwickeln. Du solltest auch den Aspekt "in die Niederlage investieren" bedenken. Gib so viel du kannst. Das ist das Wichtigste.

Ben Lo: Durch das "investieren in die Niederlage" gewinnst du. Das ist Lao Tse. Tai Chi kommt vom Buch der Wandlungen und von Lao Tse. Nicht das ganze Buch ist gemeint, nur die Prinzipien. Du musst Kenntnisse von der Philosophie und dem Hintergrund haben. Als William und ich im Alter von etwa 20 Jahren waren, waren wir krank. Mit 20 hätte ich nicht diesen Stuhl hochheben können. Mein Lehrer schickte mich zum Professor, um Kräuter zu holen. Der sagte, nur die Medizin zu nehmen reicht nicht. Du musst lernen, selber aufzustehen. Du musst Kampfkunst lernen. Ich wusste nichts über Tai Chi, und ich konnte kaum gehen. Wie sollte ich Kampfkunst praktizieren? Er sagte: "Nein, du übst diese Kunst ohne den Einsatz physischer Kraft." Ich bin Chinese, aber ich hielt es nicht für möglich. Wie kann man eine Kampfkunst üben, ohne Kraft einzusetzen? Er antwortete, du

and relaxation. Once you have developed this you are able to see people's force coming towards you and you are more able to deal with it. It trains you how to balance your energy and how to allow the mind to let go. If you can't achieve this state when someone pushes you, you are unable to relax and are easily overcome. If you are really relaxed then you can train your mind to be flexible and better able ready to react. If not you can easily lose your balance. If you are not healthy, you can't think about doing push hands. First you have to get yourself healthy, by practising the form then you can develop further through push hands. You should also consider the aspects of investing in loss. Don't take advantage. Give as much as you can. That's the most important thing.

Ben Lo: By investing in loss you gain. That's Lao Tzu. Tai Chi comes from the Book of Changes and from Lao Tzu. Not the whole book, just the principles. You have to have knowledge of the philosophy and background.

When William and I were both around the age of 20 we both got sick. I couldn't pick up this chair at the age of 20. My teacher sent to take Chinese Herbs from the Professor. He said that by just taking the medicine it wouldn't be enough. You have to learn to stand up by yourself. You have to learn the martial art. I didn't know anything about Tai Chi and I could barely walk. How could I practice a martial art? He said no, you practice this art by not using physical force. I'm Chinese but I didn't believe it was possible. How can you practice a martial art without using force? He told me, "You will learn." I said, "Okay, you're my doctor, I'll do what you tell me." Then I started to learn Tai Chi. After I started learning I found it really difficult. In my school I have students who are really strong who do weight lifting and their legs start shaking when standing in postures.

I had a liver transplant two years ago and six months later I asked my doctor if I could travel to Taiwan. He said I was very healthy and able to travel. "What have you been doing to aid such a quick recovery," he asked. I told him that I had been doing Tai Chi. For me that is twice that Tai Chi has saved my life. At 72 I got this liver transplant and now I'm 75. That's why I think that Tai Chi can really help people.

When you started with the Professor at the age of 20 how much practice were you doing?

Ben Lo: I was very weak at the time and the Professor told me to go home and practice one hour in the morning and one hour in the evening. If I were like you are now I wouldn't need to have practiced so much but I needed to get stronger so had to work harder. However it's not just the time you practice. It's how you are doing it. It's a question of quality, not quantity.

William CC Chen: Before I forget. Earlier you asked about everybody doing Tai Chi differently. I have an answer. It doesn't have to look alike but inside the principles must be applied. The second thing is that although he said I was very sick, I did also learn Tai Chi for self defence.

We talked about the many differences and interpretations of this style. Some other styles have a very clear training syllabus with a clearly defined lineage. How do you feel about the continuation of the Chen Man Ching style of Tai Chi Chuan?

Ben Lo: Any kind of art, when it develops, will go through changes and that's why we have so many schools. We try to keep the traditional way of the Professor. Yes, I know you do but there are many people who are not doing it in the correct way.

Hsu Yee Chung: People have different purposes. They use the Tai Chi in different ways for different things and create different things. Everybody says they are doing Professor Cheng's style but they are only doing their own interpretation of his style. The style of Cheng Man Ching could well have began and ended with him if it wasn't for the work of you people. You have all done many, many years in continuing the tradition of the Professor and if we are able to go even half as far as you have all gone, then it will also do something to preserve the style.

Ben Lo: The next generation is the responsibility of you people. We want to share with all the people. We have to do our best and that is all we can do. When we pass on it's up to people like you. If you teach with care and responsibility then things will carry on. That's the history.

wirst es lernen. "Okay, Sie sind mein Arzt," sagte ich, "ich werde machen, was Sie mir sagen." Dann begann ich, Tai Chi zu lernen. Nachdem ich zu lernen angefangen hatte, fand ich es wirklich schwierig. Ich habe Schüler in meiner Schule, die wirklich stark sind, Gewichte heben, und ihre Beine beginnen zu zittern, wenn sie in Tai Chi-Positionen stehen.

Vor zwei Jahren hatte ich eine Lebertransplantation und sechs Monate später fragte ich meinen Arzt, ob ich nach Taiwan reisen könnte. Er sagte ich, sei sehr gesund und könne reisen. "Was haben Sie gemacht, dass Sie sich so schnell erholt haben?", fragte er mich. Ich antwortete, dass ich Tai Chi mache. Für mich ist es das zweite Mal, dass Tai Chi mein Leben rettete. Mit 72 hatte ich diese Lebertransplantation, und nun bin ich 75. Deshalb bin ich überzeugt, dass Tai Chi den Menschen wirklich helfen kann.

Als sie mit 20 Jahren beim Professor anfangen, wie viel haben Sie geübt?

Ben Lo: Ich war sehr schwach damals, und der Professor sagte mir, ich solle eine Stunde am Morgen und eine am Abend üben. Wäre ich so gewesen wie Sie jetzt, hätte ich nicht so viel üben müssen. Aber ich musste stärker werden, und daher sollte ich härter trainieren. Wie auch immer, es ist nicht so sehr die Zeit, die man trainiert, sondern, die Art, wie man übt. Es ist eine Frage der Qualität und nicht der Quantität.

William Chen: Bevor ich es vergesse, vorhin haben Sie etwas dazu gefragt, dass jeder Tai Chi etwas anders macht. Eine Antwort darauf ist, dass es nicht gleich aussehen muss, aber die inneren Prinzipien müssen eingesetzt werden. Das Andere ist, obwohl Ben Lo gesagt hat, ich sei sehr krank gewesen, so lernte ich doch auch Tai Chi als Selbstverteidigung.

Wir sprachen über die vielen Unterschiede und Interpretationen seines Stils. Einige andere Stile haben einen klaren Lehrplan mit einer klar definierten Traditionslinie. Welches Gefühl haben Sie zu der Fortsetzung des CMC-Stils?



Ben Lo: Jede Kunst verändert sich, wenn sie sich entwickelt. Und deshalb gibt es so viele Schulen. Wir versuchen, die Tradition des Professors zu erhalten.

Ich weiß, dass Sie dies tun, aber es gibt viele, die es nicht auf die korrekte Art tun.

Hsu Yee Chung: Leute haben unterschiedliche Absichten. Sie alle nutzen Tai Chi in verschiedener Weise für unterschiedliche Ziele und entwickeln andere Sachen. Jeder sagt, er mache Professor Chengs Stil, aber sie machen nur ihre eigene Interpretation seines Stils.

Der Stil von Cheng Man Ching könnte sehr wohl mit ihm begonnen und geendet haben, wenn nicht Menschen wie Sie so dafür gearbeitet hätten. Sie alle haben viele, viele Jahre die Tradition des Professors fortgesetzt, und wenn wir nur die Fähigkeit haben, halb soweit zu gehen, wie Sie alle gegangen sind, dann wird das auch dazu beitragen, den Stil zu bewahren.

Ben Lo: Die nächste Generation liegt in der Verantwortung von euch. Wir wollen es mit allen teilen. Wir müssen unser Bestes geben, das ist alles, was wir tun können. Die Zukunft liegt bei Menschen wie euch. Wenn ihr verantwortungsvoll und mit Achtsamkeit unterrichten, dann wird es weitergehen. Das ist die Geschichte.

William Chen: Jetzt bitten wir euch, das Werk fortzusetzen.

Ich danke Ihnen allen sehr für die Zeit, die Sie heute für uns hatten.

(Dieses Interview ist erschienen in "Tai Chi Chuan & Internal Arts", No 15, Glasgow 2002.)

William CC Chen: Now we ask you to carry on with the continuation.

Thank you all very much for the time you have given today.

(This interview was published in "Tai Chi Chuan & Internal Arts", No 15, Glasgow 2002.)

Chou Hong Bing, Ben Lo, Hsu Yee-Chung, William C.C. Chen interviewed by Epi van de Pol, Ronnie Robinson and Bob Lowey (from right to left)

Chou Hong Bing, Ben Lo, Hsu Yee-Chung, William C.C. Chen im Interview mit Epi van de Pol, Ronnie Robinson and Bob Lowey (von rechts nach links)



Foto: Loni Liebermann



Foto: Loni Liebermann

Schule für berührende und bewegende Kunst



Qigong

Gordon Faulkner (Schottland)
 Daoyin Yangsheng Gong
 19. - 21. 11. 2004: Herz-Qigong
 Wilhelm Mertens, Franz P. Redl, Hans-Peter Sibler
 5-Elemente-Fortbildung:
 (5. - 8. 5., 14. - 17. 7., 1. - 4. 9. 2005)

Taijiquan

September 2004
 Beginn der neuen 3-jährigen Ausbildung
 Patrick Kelly
 26. - 29. Mai 2005
 Wilhelm Mertens (Heringsand-Wochen)
 09. - 15. 08. 2004 / 16. - 22. 08. 2004

E-Motion

Franz P. Redl (Österreich)
 11. - 13. März 2005: Tao Tanz

Regelmäßige wöchentliche Kurstermine

Michael Plötz, Wilhelm Mertens, Moorfurchweg 9b, D-22301 Hamb
 Tel & Fax 040 / 40 64 55, Tel & Fax 040 / 460 20 47
 E-Mail michaelploetz@t-online.de und mertens-hamburg@t-online.de



Die Tangoschule Hannovers
 Ökologischer Gewerbehof,
 neben dem TAI-CHI-STUDIO
 44 02 02 www.tango-milieu.de

TANGO SALON
 Tanzen und Zuschauen
 Mi. 22.00 Fr. 22.00 So. 21.00
 Tango Café So. 15.00 - 17.00
 Schnupperstunde So. 20.00



The 1st open pushhands camp organized by WCTAC

The first open pushhands camp of WCTAC will be held in Poland from the 27th to 31st, 2004. This will be one week of pushhands and taiji self-defense as well as the complete application of Taijiquan. Master Jan Silberstorff will be the teacher for the whole week at a private location. Here you can combine good practice and learning in class while enjoying a relaxed holiday. We can offer you a perfect package. It all includes: a 5* hotel, less than 50€ of all other applicable services in week 2004. The teaching of Taijiquan, the 5 stages of pushhands in both new conceptual applications. Furthermore there will be special guided Taiji and how to apply this to the health of the body in different situations.

The goal of the event is to deliberately increase your level of pushhands and self-defense abilities by using a deeper understanding of the system of Taijiquan in general and open pushhands in particular. The methods of taiji qigong exercises and Taiji, because of sharing the same principles in general and practicing only with pushhands applications, are unique. This can be a big first step to work for everybody, from the beginner to an advanced practitioner. Only 2004.

Dates: Oct. 27 to 31, 2004

Price: 199,- € for WCTAC members plus 120,- € for accommodation and food



For further information regarding please contact us right in time at WCTAC World Taiji Association @ www.wctac.de
 E-Mail: WCTAC@t-online.de





Interview mit Katy Cheng

Könnten Sie mir sagen, was für ein Gefühl es ist die Tochter des Großmeisters Cheng Man Ching zu sein?

Ich schätze das Erbe meines Vaters wirklich. Er war Meister mehrerer unterschiedlicher Disziplinen: Kunst, Dichtung, Medizin, Kalligraphie und Tai Chi. Er mochte es am liebsten Tai Chi zu unterrichten und Gesundheit in die Welt zu bringen.

Wie alt waren Sie als sie zum ersten Mal bewusst Tai Chi wahrnahmen?

Ich begann mit drei Jahren Tai Chi zu machen. Mein Vater sagte ich sei zu jung, um es zu lernen. Aber ich sagte: „Nein, ich möchte es genau jetzt lernen.“ Ich sah alle diese Menschen beim Tai Chi-Lernen und wurde auch interessiert es zu lernen. Mein Vater sagte, er würde mich nicht wecken, aber wenn ich morgens früh da sein würde, nähme er mich mit auf den Berg, um mit den anderen Studenten zu lernen. Jeden morgen kletterte ich nun den Berg hinauf um vor Tagesanbruch mit den anderen zu lernen.

Was haben Sie mit drei Jahren gelernt?

Ich bin einfach meinem Vater gefolgt.

Wann begann er sie zu korrigieren?

Er korrigierte mich und meine ältere Schwester, die auch mit uns kam, stets.

Als ich in der Junior Highschool war, begann ich selbst zu unterrichten. Ich wollte den Jungen und Mädchen Pfadfindern helfen.

Wann sind sie in die USA gezogen?

Um 1970

Was war das für Sie für ein Gefühl dorthin zu ziehen?

Ich war glücklich dort zu sein. Wir reisten auch zwischen Taiwan und den USA hin und her. An den Wochenenden arbeitete ich mit meinem Vater im Tai Chi Studio und half ihm beim Korrigieren.

Interview with Katy Cheng

Could you tell me how it feels for you being the daughter of the great Grandmaster Cheng Man-ching?

I really appreciate the legacy of my father. He was a master of many different disciplines: Art, Poetry, Medicine, Calligraphy and Tai Chi. He really liked to teach Tai Chi most of all, to bring good health to the world.

How old were you when you first became aware of Tai Chi?

I first began to do Tai Chi when I was three years old. At this age my father said that I was too young to learn but I said, „No, I'd like to learn right now.“ I saw all those people doing Tai Chi and I became interested in learning it too. My father said that he wasn't going to wake me up, but if I was there in morning, he would take me up to the mountain to learn with the other students. Every morning I would climb up the mountain with the others before daybreak to learn.

What did you start learning at three years old?

I would just follow my father.

When did he start to do some corrections with you?

He always corrected me and my elder sister who also came along too.

When I was in junior high school I started teaching Tai Chi. I would help to teach the boy scouts and girl scouts.

When did you move to the USA?

About 1970.

How was it for you, moving there?

I was happy to be there. We would still go back and forth to Taiwan too. At the weekends I would work with my father in the Tai Chi studio, helping with the corrections.

Did your father find much difference to how people in the West and people in Taiwan were with learning Tai Chi?

Yes, very different. My father was very happy teaching in the US. Americans were much stronger and very eager to work to learn. Many of the people that he taught in Taiwan had come to learn Tai Chi because they were sick and wanted to get healthy. That was the main reason people in Taiwan came to the classes.

In America people were very keen to learn the martial arts. They were very healthy people who were keen to work hard. He was also able to teach them about Lao Tzu and the philosophy of the art which they were very open to.

I still find the same thing today, even more so. Chinese people think it can come easy to them and they are not so prepared to work so hard to learn, often they are lazy and don't practice so much.

How precise was your father with his teachings of the Hand Form? Was he very particular about where people put their hands, placed their feet etc.?

Yes, he was. It was important to him that people learned it properly.

So do we have a definitive version of the CMC style which we can refer to?

Each form has its principles and if the principles are adhered to, then it's good. If you know how to apply those principles then it's correct. If you don't know how to use them, then there are problems.

So you work with the applications of the postures too?

Yes. But you have to connect the outside with the inside to. If you learn art, you first start from the outline and later go on to create the whole picture. In Tai Chi you begin with the external form and then connect with the inside. It's like building a house, there are many aspects to consider; the external shape, the internal work, the character and the spirit. You also should also have high moral standards. It changes your personality when you do Tai Chi.

Fand Ihr Vater einen großen Unterschied beim Lernen des Tai Chi zwischen den Menschen im Westen und denen in Taiwan?

Ja, einen großen Unterschied. Mein Vater war sehr glücklich in den USA zu unterrichten. Die Amerikaner waren viel stärker und sehr eifrig im Lernen. Viele Menschen, die er in Taiwan unterrichtete, kamen, weil sie krank waren und wieder gesund werden wollten. Das war das Hauptmotiv der Leute in Taiwan.

In Amerika waren die Leute neugierig die Kampfkunst zu lernen. Sie waren gesunde Leute und bereit hart zu arbeiten. Er konnte außerdem über Lao tse und die Philosophie der Kunst sprechen, da sie sehr offen dafür waren.

Ich empfinde das auch heute noch so, sogar noch stärker. Chinesen denken es kann ihnen leicht zufallen und sie sind nicht so bereit so hart beim Lernen zu arbeiten. Sie sind oft faul und üben nicht viel.

Wie genau nahm es Ihr Vater beim Unterrichten der Hand-Form? Hat er es sehr genau genommen, wo die Leute ihre Hände platzierten oder ihre Füße?

Ja, es war ihm sehr wichtig, dass die Leute es korrekt lernten.

Dann gibt es also eine definitive Version des CMC-Stils, auf die wir uns beziehen können?

Jede Form hat ihre Prinzipien, und wenn man diesen Prinzipien folgt, ist es gut. Wenn man weiß, wie diese Prinzipien anzuwenden sind, ist es gut. Wenn man nicht weiß, wie man sie nutzt, hat man ein Problem.

Also arbeiten Sie auch mit den Anwendungen der Haltungen?

Ja. Aber man muss das Außen mit dem Innen verbinden. Wenn man anfängt die Kunst zu lernen, beginnt man mit dem äußeren Umriss und geht dann weiter zum ganzen Bild. Im Tai Chi beginnt man mit der äußeren Form und verbindet dies dann mit dem Inneren. Es ist wie beim Bau eines Hauses, da muss man viele Dinge beachten: die äußere Gestalt, die Innenarbeit, den Charakter und den Geist. Man sollte zugleich hohe moralische Standards haben. Es verändert die Persönlichkeit, wenn man Tai Chi praktiziert.



Im Cheng Man Ching-Stil, so wird oft gesagt, ist es manchmal schwer die Anwendungen zu erkennen. Könnten Sie etwas über dieses Gefühl sagen?

Schauen Sie sich die beiden Filme meines Vaters an, auf einem ist er jünger, auf dem anderen älter. Er hat sehr unterschiedliche Dinge auf diesen Filmen gezeigt. Als er älter war, hat er auf eine andere Art unterrichtet, einen anderen Körper und ein anderes Verständnis eingesetzt, und so sind die Dinge nicht so offenkundig.

Wie oft geben Sie Kurse?

An jedem Wochenende gebe ich Kurse, aber ich annonciere nicht und arbeite nur mit wenigen Studenten.

Wie stehen Sie zu Wettkämpfen?

Nun, wenn Leute wettstreiten, sind sie nervös und ihre Energie ist sehr hoch. Also könnte es ihnen eine Gelegenheit sein an ihrer Entspannung zu üben. Aber oft ist es wie Stierkampf, und das mag ich nicht.

Also sieht man bei vielen Tui Shou-Wettbewerben nicht den Einsatz von Tai Chi?

Das stimmt. Der Lehrer unterrichtet die Prinzipien korrekt und der Schüler lernt sie korrekt. Aber unter dem Wettbewerbsdruck verschwinden beim Tui Shou die Tai Chi-Fähigkeiten. Zuallererst muss man Vertrauen haben, dass Tai Chi eine effektive Selbstverteidigung ist, aber es endet damit, dass sie rohe Kraft einsetzen und es nicht für sie funktioniert.

Welches Gefühl haben Sie bei der Entwicklung, die die Arbeit ihres Vaters mit Tai Chi genommen hat?

Ich denke, es ist sehr gut und ich bin sehr stolz. Es ist schön so viele Menschen aus so vielen Ländern zu sehen, die seine Arbeit fortsetzen.

In the Cheng Man Ching style it's often said that it's sometimes difficult to see where the applications are. Is there anything you'd like to say about this feeling?

If you look at the two films of my father; one is when he is younger and the other is when he is older. He was doing very different things in these two films. When he was older he was teaching in a different way, using a different body with a different understanding, so things were not so evident.

How often do you teach classes?

Every weekend I teach classes but I don't advertise and only work with a few students.

How do you feel about competitions?

Well when people compete they are nervous and their energy is high so it can give them something to work with to practice their relaxation but often it's like a bullfight and I don't like it much.

Well often at Tui Shou competitions you don't see very much Tai Chi being applied.

That's true. The teacher is teaching the principles correctly, and the student is learning them correctly but often under the pressure of competing, in push hands bouts, the Tai Chi skills disappear. Firstly you have to mentally trust that Tai Chi will be an effective way of self defence but they end up trying to use their own strength and that doesn't work for them.

How do you feel about the development of your father's work with Tai Chi?

I think it's very good and I'm very proud. It's nice to see so many people from so many countries continuing with his work.

Martial Musings

A Portrayal of Martial Arts in the 20th Century

by Robert W. Smith

Includes much information about Zheng Manqing (Cheng Man ch'ing)!
Hardbound 6" x 9" • 400 pages

Over 300 illustrations

Cover price \$39.95 + \$5-H

DISCOUNT \$10 off cover price!



Journal of Asian Martial Arts

"One of the Ten Best Magazines of 1992" - *Library Journal*

Perfect bound 8.5" x 11" • 112 pages or more

Contains many articles about Zheng Manqing and taijiquan, plus all aspects of Asian martial traditions. Presented in high academic and aesthetic standards.

One-year subscription: \$32 → discounted to \$28

Two-year subscription: \$55 → discounted to \$50

Plus shipping costs for outside the USA.

► Easy Ordering

Via Media Publishing Co.

P.O. Box 388, 300 Amberwood Pkwy.

Ashland, OH 44805 USA

E-mail: order@bookmaster.com

www.goviamedia.com



NAME: ROBERT SMITH 2004

Taijiquan

JOURNAL

To Compete or Not to Compete?

The News From Lake Taijiquan

Confucianism in a New Era

A Taijiquan Workshop at Your Door

Study Taijiquan! There's a host of benefits: Enter "Taijiquan Workshop" in the Program on the "Workshop" The News from Lake Taijiquan, and more...	9 sessions total 4 weeks \$25.00, 10% non-refundable 3 weeks \$30.00, 20% non-refundable *Instructor: Zheng Manqing P.O. Box 3888, Ashland, OH 44805 USA www.goviamedia.com
--	--



Die Kurzform nach Cheng Man Ching

Von Daniel Grolle

An Cheng Man Ching scheiden sich die Geister. Kann einer ein wirklich ein großer Meister sein, der nicht aus einer alten Kampfkunst-Familie stammt? Kann einer ein chinesischer Meister sein, wenn er noch nicht einmal 80 Jahre alt geworden ist? Kann einer ein Meister sein, der getrunken haben soll, der als einer der Ersten sein Wissen an Westler weitergegeben hat, der sich mit langhaarigen Wilden, mit Freaks aus der Anti-Vietnam-Bewegung eingelassen hat? Wie kann einer ein wirklicher Meister der Kampfkunst sein, wenn er offenbar noch Zeit gefunden hat, Gedichte zu schreiben, einer der anerkanntesten traditionellen chinesischen Ärzte Taiwans zu sein und dann noch in der Kalligraphie zu brillieren?

Ein Ausnahmefall in der sonst eher hochspezialisierten Tai Chi-Welt. Man stelle sich einen Top-Fußballspieler vor, der zugleich Gedichte schreibt, Vorsitzender eines Ärztesbundes ist und ein landesweit bekannter Maler!

Von diesem Mann geht ein Geist aus, der zu großer Bewunderung und Verehrung Anlass gegeben hat, ebenso wie zu Unverständnis und Verachtung. Seinen Geist hat dieser Mann in eine Flasche gebannt und gut verkorkt in das Meer der Kampfkunst-Geschichte geworfen.

Als ich diese Flasche zuerst von meiner Großtante und Lehrerin Christel Proksch entkorkt bekam, war es für mich einfach nur das, was draufstand: Tai Chi Chuan. Erst Jahre später, als ich vielen anderen Spielern begegnete, entdeckte ich eine erstaunliche Verwandtschaft unter denen, die aus der Cheng Man Ching-Tradition kamen. Damit meine ich nicht, dass ich deren Form eben kannte und andere Tai Chi-Formen nicht, sondern eine merkwürdige geistige Nähe. Auf Tai Chi-Camps zum Beispiel, wo es um Austausch statt um Konkurrenz geht, oder da, wo Leute mit Offenheit und Forschergeist an den Tai Chi-Prinzipien, anstatt an den Techniken arbeiten, an solchen Orten tauchen immer wieder Cheng Man Ching-Schüler auf.

In dieser Tradition steht dir heute also nicht nur ein großer, verstorbener Meister gegenü-

The short form according to Cheng Man Ching

By Daniel Grolle

Opinions differ about Cheng Man Ching. Can somebody who doesn't belong to an ancient martial arts family really be a Great Master? Can somebody who didn't even reach the age of 80 be a Chinese Master? Can somebody really be a Master who is reputed to have drunk, who was one of the first to have transmitted his knowledge to Westerners, who associated with long-haired savages, freaks who opposed the Vietnam war? How can somebody really be a martial arts Master when he obviously had time to write poems, to be one of the most renowned traditional Chinese doctors in Taiwan, and on top of everything, to be a brilliant calligrapher?

An exception in the otherwise rather specialized world of Tai Chi. Imagine a top football player who writes poems, chairs a medical association, and is a nationally known painter! This man breathed a spirit that brought him great admiration and reverence, as well as misunderstanding and contempt. This man captured his spirit in a bottle and threw it, well-corked, into the sea of martial arts history.

When my great-aunt and teacher Christel Proksch first uncorked this bottle for me, it was simply what the label said: Tai Chi Chuan. Only years later, after having met many other players, did I discover an astonishing similarity among those who come from the Cheng Man Ching tradition. It wasn't just that I knew their form and didn't know others, it was a remarkable similarity in attitude. At Tai Chi camps, for example, where one exchanges ideas instead of competing, or where people work with openness and a spirit of inquiry on the Tai Chi principles instead of techniques. One often seems to meet students of Cheng Man Ching at such places.

In this tradition, one isn't merely confronted with a single great deceased Master, instead one finds a multitude of very highly developed schools and individual teachers, who communicate among themselves, at least to a degree, and who are part of a wonderful common process of growth and development. During the 25 years in which I've been practicing Tai Chi, I've had the good fortune to meet with a number of experienced Tai Chi players who

studied with Cheng Man Ching himself. And in all of these people, the „big bang“ of their encounter with the great master still echoes. Some of them, like my teacher Ben Lo, were so affected by the experience, that one might even fear for their identity. Whenever Ben Lo talks about himself or Tai Chi, it's very likely that he'll begin the sentence with the name of the „Professor“.

Today, Cheng Man Ching's third-generation students are often completely unaware of this amazing power belonging to their spiritual grandfather. Epi van de Pol is working on a book, in which he wants to collect all of the stories about the master. Wolfe Lowenthal has written two moving books about his experiences with Cheng Man Ching, the first of which, „There Are No Secrets“, I recommend highly to all my students.

And finally, there's the Cheng Man Ching Forum, for the second time now, where we students, grandchildren and great-grandchildren try to preserve and strengthen our inheritance.

Let us be gentle and strong in the spirit of Cheng Man Ching!

ber, sondern eine Vielzahl jeweils sehr hoch entwickelter Richtungen und Einzellehrer, die zumindest zu einem gewissen Maße auch untereinander kommunizieren und in einem gemeinsamen lebenswerten Wachstumsprozess sind.

Ich durfte in meinen 25 bisherigen Tai Chi-Jahren immer wieder erfahreneren Tai Chi-Spielern begegnen, die bei Cheng Man Ching selbst gelernt haben. Und in all diesen Menschen hallt bis heute noch der Urknall der Begegnung mit dem großen Meister nach. Manche, wie mein Lehrer Ben Lo sind von dieser Begegnung so sehr geprägt, dass man fast um ihre eigene Identität bangen könnte. Wenn Ben Lo über sich oder das Tai Chi spricht, beginnt er seinen Satz mit hoher Wahrscheinlichkeit mit dem Namen des „Professors“.

Den heutigen, Cheng Man Ching-Enkeln ist diese ungeheure Kraft ihres geistigen Großvaters oftmals überhaupt nicht bewusst. Epi van de Pol arbeitet an einem Buch, in dem er all die Erzählungen über den Meister zusammensammeln möchte. Wolfe Lowenthal hat zwei bewegende Bücher über seine Erlebnisse mit Cheng Man Ching verfasst, deren erstes: „Es gibt keine Geheimnisse“ ich all meinen Schülern unters Kopfkissen empfehle.

Und jetzt schließlich gibt es das inzwischen zweite Cheng Man Ching Forum, auf dem wir Schüler, Enkel und Urenkel versuchen, unser gemeinsames großes Erbe zu erhalten und zu stärken.

Lasst uns im Geiste Cheng Man Chings zart sein und stark.



Wandel und Authentizität

Yang-Stil nach Professor Cheng Man Ching
von Dr. Michael Plötz

Professor Cheng Man Ching (1900-1975) lernte Tai Chi Chuan in der Tradition des klassischen Yang-Stils bei Yang Chengfu in Shanghai und war dort eng mit Ma Yueliang, dem Vertreter des neuen Wu-Stils befreundet. Nach dem Tod seines Lehrers Yang Chengfu 1935 entwickelte Cheng Man Ching mit Genehmigung von Chen Weiming, eines Schülers von Yang Chengfu und dessen Vater Yang Jianhou aus der bekannten Langform mit 85 Bildern (oder 108 Bildern, je nach Zählweise) die sogenannte Kurzform, in der 37 Bilder gezählt werden. Diese Form sollte leichter erlernbar werden und bei der schlechten medizinischen Versorgung zur Gesundheitsverbesserung des Volkes beitragen. Diese Veränderung wird auch heute noch von Vertretern des klassischen Yang-Stils kritisch bewertet, obwohl inzwischen auch in den klassischen Stilen sogenannte Kurzformen entstanden sind.)

Die Veränderungen, die Cheng Man Ching an der von Yang Cheng Fu entwickelten Tai Chi-Form vornahm, zeigen deutliche Unterschiede in Erscheinung und Ausführung. Welche Gründe ihn auch immer dazu bewogen haben, die Kurzform aus der Langform zu entwickeln, es ist unbestritten, dass er ein herausragender Lehrer und Meister nicht nur im Tai Chi Chuan war. Die Geschichte des Tai Chi Chuan zeigt, dass die geübten Formen einem stetigen Wandel unterlegen waren. So kann sicherlich über den Begriff "Tradition" und "Original" lange diskutieren werden, ohne dass es zu einem Konsens kommen muss. Das Einigende, das wohl das Wesentliche und Verbindende vieler Tai Chi-Übender zu sein scheint, ist das Bedürfnis, weiter in die Tiefe und "Geheimnisse" des Tai Chi Chuan und Taoismus einzudringen.

So sicher, wie es kein Tai Chi Chuan-spezifisches Gen gibt, welches das lernende Voranschreiten des Einzelnen in dieser Kunst bedingt, sind auch die Ziele des Einzelnen sehr unterschiedlich. Als nicht-Yang-Familienmitglied hat Cheng Man Ching immer wieder Anfeindungen und abwertende Äußerungen bezüglich der Entwicklung der Kurzform (37 Bilder) erleben müssen. So wie sich ältere Generationen nicht selten negativ über Veränderungen von Werten äußern, scheint dies der ewige Wandel von Yin und Yang in der

Change and authenticity

Yang style according to Professor Cheng Man Ching
by Dr. Michael Plötz

Professor Cheng Man Ching (1900 - 1975) learned Tai Chi Chuan in the tradition of the classical Yang style from Yang Chengfu in Shanghai. There he was close friends with Ma Yueliang, the representative figure of the new Wu style. After the death of his teacher Yang Chengfu in 1935, and with the permission of Chen Weiming, a student of Yang Chengfu, and his father Yang Jianhou, Cheng Man Ching developed the so-called "short form", in which 37 positions are counted, from the the well-known long form with 85 or 108 positions, depending on how they are counted.

This form was intended to be easier to learn, and to contribute to improving the health of the people in view of the poor standard of medical care. Even today, proponents of the classical Yang style are critical of this innovation, although in the meantime so-called short forms have developed in the classical styles, too.

The changes Cheng Man Ching made to the Tai Chi form developed by Yang Cheng Fu clearly differ in appearance and execution. Whatever his reasons for developing the short form from the long form, no one disputes that he was an outstanding teacher and master, not only in Tai Chi Chuan. The history of Tai Chi Chuan shows that the forms being practiced were subject to continuous change. Therefore it is certain that one can discuss "tradition" and "authenticity" endlessly, without ever reaching a consensus.

The essential and unifying principle, upon which many who practice Tai Chi Chuan seem to agree, is the desire to penetrate the depths and "secrets" of Tai Chi Chuan and taoism. Just as there is certainly no specific Tai Chi Chuan gene, that determines the progress of the individual in this art, the goals, too, of individual students differ greatly.

Since Cheng Man Ching was an "outsider", i.e., not a member of the Yang family, he was frequently subjected to hostility and disparaging remarks about his development of the short form (37 positions). Just as older generations frequently criticize changes in values, this seems to be an expression of the eternal alternation of yin and yang in history.

In any case, from a modern medical perspective, the variant of the form as practiced in the tradition of Huang Shen Shyuan (1910 -1992 Malaysia) and his student Patrick Kelly (Neu-

seeland) - which I practice and which I'd like to discuss - shows very interesting parallels to modern therapeutic methods in sports medicine and physical rehabilitation. For example, this form is especially suited to training the principle of "vertical posture" (Chinese: the relationship of heaven and earth). Naturally, one can practice vertical posture, which refers to the entire physical context and not merely spatial verticality, in other forms, for example, in the old Yang style, which is practiced in a forwardly inclined posture. Nonetheless, from a medical point of view, practicing the vertical form seems to represent a greater challenge for the interaction of the legs, hips, sacrum, and lumbar vertebrae, with respect to fine angular adjustments.

Only at first glance does the Swiss neurologist Dr. Alois Brügger's holistic and functional concept of motion, developed in the 1960s, contradict the conception of posture in Tai Chi Chuan.

The schematic diagram of the three gears, that stand for the regions pelvis/lumbar vertebrae, thoracic vertebrae, and cervical vertebrae, shows a different back position than the flatter position of the pelvis and lumbar vertebrae, frequently aspired to in Tai Chi Chuan. However, if one considers the functional aspect in the interaction of these gears, it merely demonstrates clearly their interaction in these regions. It is the very same functionality that is shown.

Since in Tai Chi Chuan, we are always concerned with motion and alignment, there is no genuine contradiction here, but merely a different way of describing the phases of motion. In fact, there is no single correct posture for the pelvis and the lumbar vertebrae, but only a functional interaction of these two regions.

In addition, the Cheng Man Ching form contains principles of osteopathy, which is becoming better known in Europa. Among other things, the term "tensigrity" (from "tension" and "integrity"), which describes the total tension in the body and the reciprocal effects resulting from the loss of even apparently minor elements of the bodily system.

The changed position of the hands in Cheng Man Ching's Tai Chi Chuan compared to that used in the old Yang style, makes complete alignment up to the fingers possible, uninterrupted by an abrupt bend in the wrists. By this means, power from the feet, steered by the waist, can reach all the way to the hands, through which, as extensions of the lower arms, the power can be transmitted. Trying to transmit power with bent wrists frequently leads to

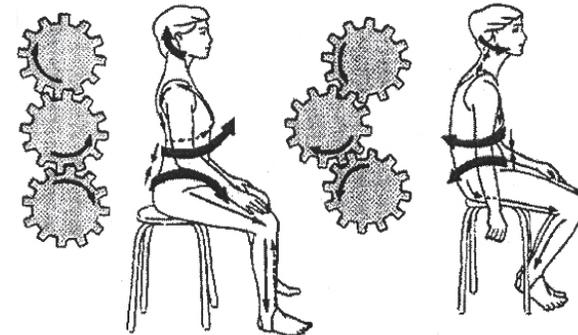
Geschichte zu sein.

In jedem Fall hat die geübte Formvariante in der Tradition von Huang Shen Shyuan (1910-1992, Malaysia) und seinem Schüler Patrick Kelly (Neuseeland) – über die ich als Übender sprechen mag - aus heutigem medizinischen Verständnis sehr interessante Parallelen zu modernen Therapieansätzen von Sport- und Physiotherapie sowie zur Bewegungslehre. So kann das Prinzip "vertikale Aufrichtung" (chinesisch: Beziehung Himmel-Erde) gerade in dieser Übungsform besonders gut trainiert werden. Natürlich kann an der vertikalen Aufrichtung, die den gesamten Körperzusammenhang meint und nicht allein von der Vertikalen im Raum abhängt, auch in anderen Formausführungen gearbeitet werden, z. B. wie im alten Yang Stil, die in vorgeneigter Körperhaltung geübt wird. Dennoch scheint aus medizinischer Sicht gerade die vertikale Übungsform für das Zusammenspiel Bein-Hüfte-Kreuzbein-Lendenwirbelsäule eine größere Herausforderung bezüglich der Feinabstimmung der Winkelverhältnisse zu sein.

Das Konzept ganzheitlicher funktioneller Bewegungsvorstellung des Schweizer Neurologen Dr. Alois Brügger aus den sechziger Jahren ist nur auf den ersten Blick widersprüchlich gegenüber Haltungsvorstellungen im Tai Chi Chuan.

Die graphische Darstellung der drei Zahnräder, die repräsentativ für den Bereich Becken/LWS, BWS und HWS stehen, zeigen

eine andere Rückenhaltung, als die häufig angestrebte entlordosierte (flachere) Becken- und Lendenwirbelsäulenhaltung im Tai Chi Chuan. Betrachtet man allerdings den funktionellen Aspekt im Zusammenspiel dieser Zahnräder, zeigt er lediglich das klare Zusammenwirken dieser Regionen auf. Es wird also die gleiche Funktionalität aufgezeigt. Da es im Tai Chi Chuan immer um ein Bewegungsspiel und Verbundenheit (alignment) geht, besteht hierin kein



das Zahnradmodell nach Dr. A. Brügger aus: *Gesunde Haltung und Bewegung im Alltag*, Dr. med. A. Brügger. Eigenverlag, Zürich, 1996, S. 17

The model of the three gears



wirklicher Widerspruch, sondern lediglich eine unterschiedliche Phasendarstellung von Bewegung. Es gibt eben nicht "eine" Becken- und Lendenwirbelsäulenhaltung sondern nur ein funktionelles Zusammenspiel dieser Bereiche.

Weiterhin finden sich in der Cheng Man Ching-Form auch Prinzipien der in Europa immer bekannter werdenden Osteopathie. Unter dem Begriff "tensigrity" (tens – Spannung / integrity – Integration), welcher die Gesamtkörperspannung und ihre Wechselwirkung bei Verlust auch scheinbar kleiner Anteile im Körpersystem beschreibt. Durch die veränderte Handhaltung (Prinzip: keep beautiful ladies hands) gegenüber der alten Yang-Form entsteht eine komplette Verbundenheit bis zu den Fingern, die nicht durch eine Abwinkelung (Abknicken) im Handgelenk unterbrochen wird. So kann die Kraft aus den Füßen, gelenkt über die Taille (waist), direkt zu den Händen gelangen, durch die als Verlängerung der Unterarme die Kraft direkt übertragen wird. Die Kraftübertragung mit abgewinkelten Handgelenken verleitet nicht selten zum groben Stoßen mit der Handfläche, welches nur scheinbar mehr Kraft beinhaltet, und den Partner noch lange den Abdruck der Hand am Körper spüren lässt. Die nicht abgewinkelte Handhaltung lässt den Übenden mehr an den elastischen Kräften über das Nachgeben (yielding), Neutralisieren (neutralize) und Abgeben (issuing) üben und verringert bei nicht-Gelingen das Stoßen mit der Handfläche.

Über die klare Gewichtung und Unterscheidung von "voll und leer" in Kombination mit der aus der Hüfte/Taille (waist) geleiteten Rumpfbewegung, wird gerade über die vertikale Aufrichtung an der Aktivierung der Halte- und Bewegungsmuskulatur gearbeitet. So können hieraus resultierend über die Stabilisierung der Fuß-Knie-Hüft-Achse neue Anteile bzw. die bei Übenden nicht selten vorkommende muskuläre Schwächen des gesamten Halte- und Bewegungsapparates verbessert werden. Dies wird in der Sportmedizin und Physiotherapie die Verbesserung der muskulären "Schlaufen" oder des Zusammenwirkens der Muskelketten genannt.

Wenngleich die oben erwähnte von der Hüfte/ Taille (waist) geleitete Rumpfbewegung keine Cheng Man Ching-spezifische Übungsweise darstellt, gibt es auch hierin eine sehr enge Beziehung zu dem noch weniger bekannten Bewegungskonzept der Spiraldynamik, welches die Bewegung in der Dreidimensionalität um ein Zentrum übt. Auch hierin findet

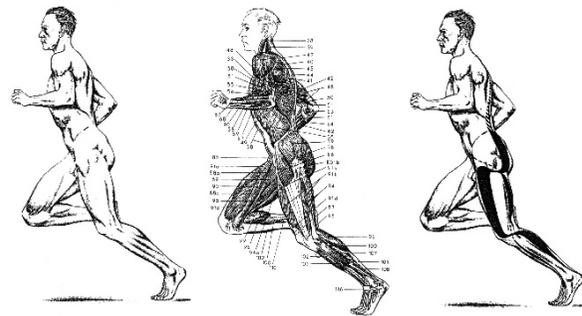
coarse shoving with the palm, which is only apparently more powerful, and leaves one's partner with the feeling of the pressure of one's hand on his body for a long time. The unbent hand position makes it possible to concentrate on practicing elasticity by means of yielding, neutralizing, and issuing. When one is unsuccessful, it prevents one from striking with the palm.

By means of the clear distribution of weight and the differentiation of "full" and "empty" in combination with the motion of the torso, steered by the waist, it is precisely the vertical posture which one uses to work on activating the muscles responsible for support and movement. In this way, practitioners of Tai Chi Chuan can improve the common general muscular weakness of the systems of support and motion by stabilizing the axis foot-knee-hip. This is known in sports medicine and physical therapy as the improvement of the muscular "loops" or the interaction of the chains of muscles.

Even though the movement of the torso, steered by the waist, mentioned above, is not a way of practicing specific to Cheng Man Ching, it is closely related to the even less familiar concept of "spiral dynamics", by means of which one practices three-dimensional movement about a center.

Here, too, the push is not a strike with the hand, but rather the transmission of the power of the entire body through the hand.

Concepts from manual medicine and osteopathy such as "myofascial release", "eccentric muscle action" from muscle physiology, and the



Darstellung einer streckenden Muskelschlinge (Muskelkette) = zusammenwirkende Muskeln bei Bewegungsabläufen (aus: beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen, Kurt Tittel. G. Fischer Verlag, Stuttgart, 12. Aufl., 1994, S.202)

Illustration of a muscular loop, the interaction of the chains of muscles

proprioceptive training of support and target motorics must certainly seem strange to practitioners of Tai Chi Chuan. Nonetheless, these terms are not just modern and common parlance in current therapeutic practice, they also confirm what old masters have obviously understood and practiced for a long time. But this shouldn't merely be understood as confirmation of the principles of motion, but also as the continual change of the Dao, which here, too, ties the worlds together in the sense of yin and yang. These brief and incomplete remarks are meant to pay homage to the extraordinary achievements of Cheng Man Ching with respect to spreading Tai Chi Chuan and its principles throughout the world. His own thoughts on the matter remain a mystery. In any case, his work, directly and indirectly, has greatly influenced the links between East and West, and has done much good, not only for the people living here.

With deep respect and gratitude
Dr. Michael Plötz

1st International Push Hands Meeting 2001
in Hannover, Germany

This video chiefly features summaries of 13 workshops with various teachers. The material covered ranges from soft push hands to realistic self-defence. The video also contains scenes with experts from the galas and impressions of the general event.

The video is fully subtitled (in German or English as appropriate)

Price: EUR 25,-- (PAL) / 29,-- USD (NTSC)

Info and Orders: Tai Chi Studio Nils Klug
Zur Bettfedernfabrik 1 - D-30451 Hannover - Tel +49 511/ 45 35 75
Fax +46 511/ 45 35 85 - info@tai-chi-studio.de - www.tai-chi-studio.de



sich der Bezug, dass das Pushen (ungünstig ins Deutsche mit "Stoßen" übersetzt) eben kein Handstoß, sondern eine Kraftentfaltung aus dem gesamt gedehnten (stretch-unstretch) Körper über die Hand ist.

Begriffe aus der manuellen Medizin und Osteopathie wie "myofasziales Release", die aus der Muskelphysiologie stammende "exzentrische Muskelarbeit" und das propriozeptive Training von Stütz- und Zielmotorik sind sicherlich sehr fremdartig für Tai Chi-Übende. Dennoch sind diese Begrifflichkeiten nicht nur modern und in aktuellen Therapiekonzepten gebräuchlich, sondern bestätigen das, was alte Meister offensichtlich schon lange verstanden haben und übten. Hierin sollte jedoch nicht allein die Bestätigung der Bewegungsprinzipien verstanden werden, sondern der stetige Wandel des Dao, der auch hier die Welten im Sinne von Yin und Yang verbindet.

Mit diesen kurzen und nur unvollständigen Ausführungen sollen die herausragenden Leistungen von Cheng Man Ching im Sinne der Verbreitung des Tai Chi Chuan und seiner Prinzipien in der Welt eine besondere Würdigung erfahren. Es bleibt sicher unklar, ob und wie er sich die Verbreitung des Tai Chi Chuan vorgestellt hat. In jedem Fall haben seine Arbeit und Wirken die Verbindung von Ost und West erheblich beeinflusst und nicht nur den hier lebenden Menschen viel Gutes gebracht.

Mit tiefem Respekt und Dankbarkeit
Dr. Michael Plötz



NEW: Now also available as a bilingual DVD with extras!



Ein paar Worte vom ersten Veranstalter

Die Geschichte des Europäischen Cheng Man Ching-Forums geht zurück auf die Feier des hundertsten Geburtstages Cheng Man Chings, die im Jahr 2000 in Taiwan stattfand. Mein Lehrer, Meister Chu Hong Ping, hat mich und mein Team von Studenten dazu eingeladen. Die Feier bestand aus einem Turnier und einer Abendparty. Bei dieser Gelegenheit traf ich auch zum ersten Mal Katy und Ellen Cheng, Meister Hsu Yee Chung, Meister Benjamin Lo und viele andere. William Chen konnte nicht da sein, ich traf jedoch einige von seinen amerikanischen Studenten während des Turniers.

Es war eine unvergessliche, fröhliche und harmonische Veranstaltung. Dort dachte ich über all die Cheng Man Ching-Schulen in Europa nach, die nicht dabei waren und mir kam die Idee, dass wir auch bei uns das Leben und das Wirken unseres Begründers würdigen sollten. Die Vereinigten Staaten hatten eine ähnliche Veranstaltung im Jahre 2001 mit Workshops und Diskussionsrunden, so konnte das Europäische Forum in Frankreich nicht vor 2002 stattfinden. Es wurde nach dem Taiwanesischen Vorbild mit einem Turnier organisiert. Man muss bedenken, dass der Cheng Man Ching-Stil außerhalb von Taiwan nicht in internationalen Tai Chi Chuan-Turnieren zugelassen ist. So bietet die Tatsache, unsere eigene Veranstaltung zu haben, eine gute Gelegenheit, sich mit anderen zu treffen, sich miteinander zu messen und unseren Stil weiter zu entwickeln.

Manchmal ist es schwierig, Familienmitglieder zusammenzubringen. Die Tatsache, dass Studenten und Lehrer aus der ganzen Welt zum Europäischen Forum gekommen sind, zeigt uns, dass Wille und Notwendigkeit bestehen, sich zusammenzufinden, um gemeinsam in dem Bewusstsein zu üben, eine Familie zu sein, der Cheng Man Ching sein Tai Chi vererbt hat. Ich fühle mich jetzt mit meiner kleinen Schule in Périgueux weniger isoliert und eher verbunden mit Leuten, die ebenso suchen, forschen und unser Tai Chi weiter entwickeln.

Das Forum ist eine besondere Gelegenheit, sich zu treffen und zusammen zu üben, kurz gesagt: Spaß zu haben, was ebenso ein wichtiger Bestandteil vom Geiste unseres Begründers ist.

Niemand ist in seinem Land ein offizieller Repräsentant von Cheng Man Ching. Keine Schule kann behaupten, die wahre Cheng Man Ching-Tradition zu besitzen. So ist der

A note from the first organiser

The history of the European Cheng Man Ching Forum goes back to the 100th anniversary celebration for CMC held in Taiwan in 2000. My teacher, Master Chu Hong-Ping, invited me to come with a team of my students.

The celebration consisted of a competition and an evening dinner party. It is here that I met for the first time Katy and Ellen Cheng, Master Hsu Yee Chung and Master Benjamin Lo and many others. William Chen was not able to be there but I met many of his students from the USA in the competition. It was an event unforgettable, warm, joyous and harmonious. It was here that I thought about all the schools of Cheng Man Ching from Europe who were not participating and the idea came that we too should celebrate the life and times of our founder. The USA celebrated his anniversary in 2001 with workshops and discussions, so it was not until 2002 that the European Forum took place in France. It was modelled from Taiwan with a competition. It should be remembered the Cheng Man-Ching style of tai chi is not allowed in international competitions outside Taiwan. So to have our own is a good way to meet each other, test and develop our style. It is indeed its own workshop.

Families are some times difficult to unite. That students and teachers from all over the world are coming to the European Forum shows us that there is this willingness and need to join together in practice in the spirit of one family and in the spirit that Cheng Man-Ching has left us with his Tai Chi. I, with my small school in Périgueux, now feel less isolated connected with others, who are searching, exploring and developing our Tai Chi. The forum is a great opportunity to meet and learn and practice together and to have fun which is also an important part of our founders spirit.

No one person is the representative of Cheng Man Ching for his country. On one school can say that have the true Cheng Man Ching tradition. So for the person who takes on the organisation of the Forum he does so voluntarily. So it is with all my heart that I thank Nils and his team for all the effort for making the 2nd Forum. A dream comes true. It is a formidable task. May the 2nd Forum reunite us even closer.

William Nelson

Association Le Méridien

Summer and winter seminars in the south and southwest France with William Nelson.

Week end workshops at all levels.

Regular seminars with visiting masters.

Voyages to Malaysia, Taiwan and China.

For further information contact. (English and French spoken)



太极拳

Association Le Méridien

Organiser 1st CMC European Forum/competition

Tél./Fax : (0033)(0) 5 53 35 07 19

Chemin du Rousseau - 24000 Périgueux

meridien.willie@wanadoo.fr

www.meridientaichi.com

L'association "Le Méridien" est agréée par la Fédération de la Jeunesse et des sports, et les membres de l'association française de Tai Chi Chuan de Chine (F.T.C.C.C.).

Forumsveranstalter ein Freiwilliger. Deshalb möchte ich mich von ganzem Herzen bei Nils und seinem gesamten Team für all die Mühe bedanken, die es bedeutet hat, das zweite Forum zu organisieren. Ein Traum wird Wirklichkeit. Es ist eine wunderbare Aufgabe.

Möge das zweite Forum uns noch näher zusammenbringen.

William Nelson

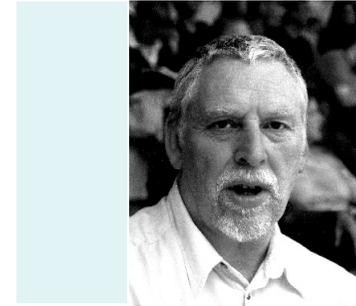


Foto: Loni Liebermann



Das 1. europäische Forum des Cheng Man Ching Tai Chi Chuans

Sonnabend, den 3. bis Dienstag, den 6. August 2002
Périgueux, Frankreich

von Ronnie Robinson

Anlässlich des hundertsten Geburtstages von Großmeister Professor Cheng Man-Ching kamen internationale Tai Chi-Spieler des Cheng-Stils aus vielen Ländern zusammen, um an dieser einzigartigen Veranstaltung im Süden Frankreichs teilzunehmen.

Organisiert von William Nelson und einigen Freiwilligen aus seiner Tai-Chi-Schule 'Association Le Meridien', war es sowohl ein äußerst mutiges als auch kolossales Unternehmen, legendäre Großmeister, Mitglieder der Familie Cheng sowie Praktizierende des Cheng-Stils von verschiedenster Herkunft und aus großen Entfernungen zusammenzubringen.

Nach der Ankunft am Freitagnachmittag fanden mein Kollege Bob Lowey und ich uns im Anmeldebüro ein, um zu erfragen, wo wir während der Veranstaltung übernachten würden. Viele Teilnehmer warteten bereits geduldig in der Schlange, um sich Essensmarken zu besorgen, sich für das Turnier anzumelden und um sich ebenfalls eine Übernachtungsstätte zuweisen zu lassen. Die Helfer waren unter Druck, da weit mehr Teilnehmer erschienen waren als erwartet.

Obwohl darum gebeten worden war, dass man sich frühzeitig anmelden sollte, und trotz des Hinweises, dass Unangemeldete nicht teilnehmen dürften, kamen viele Leute 'auf gut Glück', in der Hoffnung, doch noch teilnehmen zu können. Die Workshops waren ausgebucht, und eine Warteliste wurde angelegt, um wenigstens einige der unerwarteten Gäste noch unterbringen zu können.

Wir übernachteten im Wohnheim einer Hochschule in der Nähe. Es war sauber und ordentlich, und wir teilten uns zu dritt ein Zimmer. Die Veranstaltung wurde vom Stadtrat sowie lokalen und nationalen Unternehmen, u.a. France Telecom, finanziell unterstützt. Durch die ganze Stadt konnte man Informationen und Werbung sehen, während die Buchhandlungen

Premier Forum Europeen de Tai Chi Chuan Cheng Man Ching

Saturday 3rd – Tuesday 6th August 2002
Perigeaux, France

By Ronnie Robinson

In celebration of the centenary of Grandmaster Professor Cheng Man-Ching an international gathering of Cheng stylists travelled from many countries to attend this unique event in the south of France. Organised by William Nelson and a team of volunteers from his tai chi school, 'Association Le Meridien' it was a highly courageous and mammoth undertaking to bring legendary Grandmasters, Cheng family members and practitioners of Cheng style from so many backgrounds and geographical locations.

On arrival, mid Friday afternoon my colleague, Bob Lowey and I located the registration office to find out where we were to stay for the duration of the event. A queue of people waited patiently in line to collect meal tickets, register for the competition and find out where they were to live. The staff on hand were under pressure dealing with far in excess of the anticipated numbers of people attending. Despite the request for early registration and advice on not being able to participate if not pre-registered, many people arrived 'on spec' hoping to participate. The workshops were over subscribed and a reserve list was created in the hope they could create work space for some of the unexpected arrivals. Accommodation was in one of the local colleges and was clean and fresh with three to a room.

The event was supported by the city council together with local and national businesses including France Telecom. Throughout the city one could find information and advertising with local bookshops allowing prominent window space to the Professor's works and related material. The city square was also to be the venue for the Afro/Cuban concert party on Sunday evening.

On gathering at the designated restaurant on Friday evening we engaged in conversation with participants from the USA, Holland, Germany, France and Malaysia before being joined

by a bus full with the Taiwanese delegation. To have so many people travelling so far gave an indication of the importance of this occasion.

On Saturday morning we made the 15 minute journey to the gymnasium by car to see the huge posters of the Professor being attached to the trees outside. With over 150 competitors and a further 300 spectators expected the staff were on hand from 8.30 preparing for the busy day ahead. The gym was well lit, well ventilated and perfectly suited for the competition. Judges were selected with care, trying to get a balance of the various nationalities involved and clearly identifiable in red T shirts. At the top table sat our illustrious guests: Grandmaster Hung Ping Chu, who studied with CMC from 1949, Grandmaster William CC Chen since early 50's, Katy and Elen Cheng, the Professor's daughters. Epi van de Pol from Holland, who assisted William Nelson in an advisory capacity, also sat with the Masters, many of whom he had a long-standing relationship with.

From early morning until late afternoon the hand form and Tui Shou contests took place. Standards were variable but it was good to see many novices as well as highly experienced practitioners competing. The age range varied greatly with young students competing alongside veterans in forms competitions. The standard of judging was efficient and fair with no disputes arising. For aficionados of this style it was interesting to see representatives from the Taiwanese delegation perform alongside Americans, Europeans and fellow Asians. The Tui Shou bouts were lively and energetic and interesting to observe.

At the end of the first day's competition, which ran approximately two hours late, due to the volume of entries, the demonstrations began. Katy Cheng, the late Professor's daughter,

treated us to a very nice sword demonstration to the tune of what sounded like Chinese military music. She was followed by the Grenoble Tai Chi Union who performed an interesting set with half the group doing a mirror form opposite those showing



Foto: Loni Liebermann

in ihren Schaufenstern viel Platz gemacht hatten für die Werke des Professors und verwandte Themen. Ein afro-kubanisches Konzert und die anschließende Fete am Sonntagabend fanden ebenfalls im Stadtzentrum statt.

Als wir uns Freitagabend im vorgesehenen Restaurant sammelten, unterhielten wir uns mit Teilnehmern aus den USA, Holland, Deutschland, Frankreich, und Malaysia, bis die taiwanesischen Delegation mit dem eigenen Bus eintraf und sich zu uns gesellte. Dass so viele Leute so weit reisten, zeigt deutlich die Bedeutung dieses Ereignisses.

Sonnabend früh legten wir die viertelstündige Fahrt zur Sporthalle per Pkw zurück, und beobachteten dann, wie riesige Poster mit Abbildungen des Professors an die Bäume vor der Halle angebracht wurden. Die Helfer waren von 8.30 Uhr an dabei, sich auf einen Tag vorzubereiten, der mit mehr als 150 erwarteten Wettkämpfern und schätzungsweise weiteren 300 Zuschauern arbeitsreich zu werden versprach.

Die Sporthalle war gut beleuchtet, gut gelüftet, und wunderbar geeignet für das Turnier. Die Kampfrichter waren sorgfältig ausgewählt. Dabei war man um eine gerechte Vertretung der beteiligten Länder bemüht gewesen, und alle waren in ihren roten T-Shirts deutlich erkennbar.

Am Ehrentisch saßen unsere prominenten Gäste:

Großmeister Hung Ping Chu, der seit 1949 bei Cheng-Man-Ching trainiert hatte, Großmeister William C.C. Chen, der seit den frühen 50er Jahren in seiner Schule war, und Katy und Ellen Cheng, die Töchter des Professors. Auch Epi van de Pol aus Holland, der William Nelson mit Rat und Tat zur Seite stand, saß bei den Meistern. Mit manchen von ihnen ist er durch eine langjährige Beziehung verbunden.

Von früh morgens bis in den späten Nachmittag fanden die Hand-Form- und Tui-Shou-Turniere statt. Das Niveau war nicht immer gleich hoch, aber es war befriedigend zu sehen, dass sowohl viele Neulinge als auch sehr erfahrene 'alte Ringhasen' am Wettbewerb teilnahmen. Bezüglich des Alters gab es eine große Spannweite, da junge Schüler und Schülerinnen gegen Veteranen im Form-Wettbewerb antraten.

Die Kampfrichter arbeiteten effizient und fair, so dass es zu keinen Meinungsverschiedenheiten kam. Für Kenner dieses Stils war es interessant, die Auftritte von Mitgliedern der taiwanesischen Delegation neben denen der Amerikaner, Europäer, und der anderen Asiaten beobachten zu können. Die Tui-Shou-Kämpfe waren lebhaft und energisch und interessant anzuschauen.

Nach dem Turnier am ersten Tag, das wegen der hohen Anzahl von Teilnehmern um ungefähr



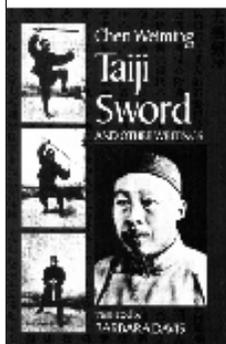
zwei Stunden überzogen wurde, begannen die Vorführungen. Katy Cheng, Tochter des verstorbenen Professors, beehrte uns mit der sehr schönen Vorführung einer Schwert-Form, begleitet von Musik, die sich für meine Ohren wie die einer chinesischen Militärkapelle anhörte. Ihr folgte die Grenoble-Tai-Chi-Union, deren zwei Hälften eine Form jeweils spiegelverkehrt zueinander vorführten. Eine Vierergruppe aus ihren Mitgliedern zeigte anschließend eine Säbel-Form im Kreis. Dies führte zur Diskussion unter den Zuschauern, da der Professor nie eine Säbel-Form unterrichtet hatte.

Als Veranstaltung war das Turnier/Forum sehr erfolgreich und äußerst wertvoll. Da sie in einem abgelegenen Teil Frankreichs stattfand und die Teilnahme mit einigem Reiseaufwand verbunden war, war zu erwarten gewesen, dass die Teilnehmerzahl sich in Grenzen halten würde. Aber die finanzielle Unterstützung des Stadtrats und lokaler Unternehmen ermöglichte es den Organisatoren, die lang und hart daran gearbeitet hatten, die Veranstaltung zu verwirklichen.

Da die Teilnehmer nicht nur von den Erfahrungen vieler hochbegabter Praktizierender dieses Stils profitieren konnten, sondern auch die Unterweisung der Meister in Workshops, Vorträgen, und Gesprächen erleben durften, wird der Cheng Man Ching-Stil des Tai Chi Chuan sicherlich für mindestens weitere 100 Jahre fortbestehen und sich weiterentwickeln.

the conventional way. A group of four of their members displayed a sabre routine in a circle. This provided some discussion for those in attendance as the Professor never taught a Sabre Form.

As an event the Competition/Forum was very successful and extremely worthwhile. To stage it in a more remote region of France which took some time to travel to, one would have thought it would be difficult to get many to attend. However the support of the local council and businesses made it financially possible for the organisers who worked long and hard to make it happen. Not only were those in attendance benefiting from the shared knowledge of many highly skilled practitioners of this style but, with the eminent lineaged Masters sharing their knowledge through workshops, lectures and conversations the continuation and future development of Cheng Man-Ching style Tai Chi Chuan will surely continue for at least another 100 years.



Taiji Sword and Other Writings

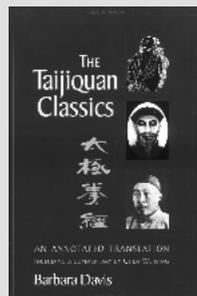
Chen Weiming

Translated by Barbara Davis

Written in 1925 by a leading disciple of Yang Chengfu, this is one of the earliest books written about taijiquan. Includes photos of Chen's sword form, descriptions of forms, studies of learning outdoors, pictures.

Order now! Send \$14.95 plus \$3.00 S&H to:
Taiji Journal
PO Box 80538,
Blair, Naples, FL 33408, USA

(Canadian orders \$25, other international orders in US funds on US bank)



The Taijiquan Classics: An Annotated Translation

Barbara Davis

This comprehensive and detailed book explores the cultural history of taijiquan and its classics—the personalities, writing overviews, and written tradition. Davis translates and annotates the five essential texts of the Yang Family Classics along with a commentary by Chen Weiming.

Order your signed copy today at
www.taijiquanclassics.com
or email: edit@taijiquanjournal.com

BEST WISHES FOR A WONDERFUL GATHERING

TAI CHI IN PARADISE RETREATS!
2nd Annual

CANARY ISLANDS

February 1-6, 2005 with CHRISTOPHER LUTH

LEARN • EXPLORE • RELAX

- Internal aspects of Cheng Man Ching form
- Emerald Dragon Qi Gong
 - Push Hands
 - Conflict Resolution Skills
 - Beaches • Volcanoes • Nightlife



Christopher Luth has been practicing Cheng Man Ching Tai Chi & Qi Gong for over 40 years and teaching full-time for 25 years. He is a senior disciple of Master Abraham Liu and 2 time U.S. National Champion.

Other Retreats:

PERU • NEW ZEALAND
COSTA RICA
(1) 858 259 1396

www.TaiChiInParadise.com





Verzeichnis von Tai Chi-Schulen, Cheng Man Ching Tradition / Directory of Tai Chi schools, Cheng Man Ching tradition

Deutschland / Germany

Sylvia Stelling
D-Berlin
Fon 030-3495270
taichi@sylvia-stelling.de
www.sylvia-stelling.de

Schule für bewegende und berührende
Künste

Michael Plötz / Wilhelm Mertens
Moorfurthweg 9b
D-22301 Hamburg
Tel & Fax 040-406455
michaelploetz@t-online.de
mertens-hamburg@t-online.de

Daniel Grolle-Moscovici
Eichenstr. 19
D-20255 Hamburg
Fon 040-4015486
danielgrolle@web.de

Wushu-Institut
Detlef Klossow
D-Düsseldorf und D-Wiehl
Fon 0211-2091044
Fon 02261-913984
Wushu-institut@web.de

Christian Unverzagt
D-69121 Heidelberg
Fon 06221-418841
ch.unverzagt@gmx.net

Chinese Boxing Institut International
Detlef Zimmermann
Gr. Kolonnenweg 5
D-30163 Hannover
Tel. 0511-741697
www.cbii.de
dzima@t-online.de

Tai Chi-Studio
Nils Klug
Zur Bettfedernfabrik 1
D-30451 Hannover
Fon 0511-453575
Fax 0511-453585
info@tai-chi-studio.de
www.tai-chi-studio.de

DAO-Schule Taiji Quan & Qi Gong
Mühlenbergring 1
D-37120 Bovenden
Christian Auerbach
Tel 05594-261
Christian.Auerbach@gmx.de
Ritterplan 4
D-37073 Göttingen
Norbert Heinrich,
Tel 0551-55428
n.heinrich@dao-schule.de
www.dao-schule.de

T`ai Chi Ch`uan und meditative
Energiearbeit
Klemens J. P. Speer
Liebigstr. 60
49074 Osnabrück
Tel & Fax 0541- 80 45 67
info@speer-taichichuan.de
www.klemens-j-p-speer.de

Frankreich / France

Association le Méridien
William Nelson
Chemin du Rousseau
F-24000 Périgueux
Tel 0553-350719
www.meridientaichi.com
meridien.willie@wanadoo.fr

Großbritannien / United Kingdom

Chiron Tai Chi Chuan & Qigong
Ronnie Robinson
1 Littlemill Drive, Balmoral Gardens,
Crookston
Glasgow G53 7GF
Tel. 0141-8103482
chiron@dial.pipex.com
www.chirontaichi.co.uk

Malaysia

Smart Health Centre – Kingtaichi
Lau K King
Lot 860, Clematis 5, Pujat 8c
Miri, Sarawak,
jameslaukk@hotmail.com
www.geocities.com/jameslaukk/
kingtaichi.html

Niederlande / Netherlands

Stichting Taijiquan Nederland
Postbus 13264
NL-3507 LG Utrecht
Fon 030-2721002
www.taijiquan.nl
info@taijiquan.nl

The Studio
Laura Stone T. G. Gibsonstraat 33
NL-7411 RP Deventer
Tel 0570-615305
www.welstone.nl
laurastone@welstone.nl

Österreich / Austria

Tai Chi Verein Shambhala
A-1080 Wien
Josefstädterstr. 5
Tel 01-408 4786, Fax: +4
www.shambhala.at
info@shambhala.at

Spanien / Spain

International Tai Chi Chuan School Luis
Molera
Luis Molera
luismolera@gmx.de
www.taichi-luismolera.de

Taiwan

Chou Hong Ping
No. 2-1, Da Lam Road, Yen Cheng District,
Kaohsiung, R.O.C.
c/o taichirosa@yahoo.com.tw

Cheng Man Ching Tai Chi Chuan Develop-
ment Foundation
Wang Chin Shih
No. 7, Lane 107, Wen -Wu 3 Street, Chan
King District,
Kaohshung, R.O.C.
c/o taichirosa@yahoo.com.tw

Cheng Man Ching Tai Chi Chuan Develop-
ment Foundation
Rosa Chen (Chen Hsiu Yao)
2-1F. No. 447, Chung Hwa Road, Sec. 2,
Taipei, R.O.C.
taichirosa@yahoo.com.tw
http://home.kimo.com.tw/taichirosa/
dw20.htm

USA

William C. C. Chen Tai Chi Chuan, Inc.
Grandmaster William C. C. Chen
12 West 23 Street – 2nd fl
New York, NY 10010
Fon 212-6752816
WmCCChen@aol.com
williamccchen.com

Ken van Sickle
178 Fifth Avenue
New York, NY 10010
Kennethvansickle@aol.com

Cheng Tzu Tai Chi School
Katy Cheng
16406 Locke Haven Dr.
Houston, TX 77059
KatyChengS@aol.com

Chinese Martial Arts Institute
Nathan Menaged
77 Westview Ave.
Columbus, OH 43214
tcyinyang@aol.com
www.cmai.ws

Pacific School of Tai Chi
and Qi Gong
Christopher Luth
PO Box 962
Solana Beach, CA 92075
Tel 858-2591396
www.TaiChiInParadise.com
info@TaiChiInParadise.com

Andere Schulen / other schools

World Chen Taijiquan Association Germany
Jan Silberstorff
Rendsburgerstr. 14
D-20359 Hamburg
Tel/Fax: 040-3194224
wctag@t-online.de
www.wctag.de



Impressum

Herausgeber

Tai Chi Studio Nils Klug
Zur Bettfedernfabrik 1
D-30451 Hannover
Tel. +49 511 453585
info@tai-chi-studio.de
www.tai-chi-studio.de

Redaktion: Nils Klug, Helmut Oberlack (Assistenz)

Übersetzungen: Laurence Finston, Detlef Klossow, Martin Ostendorf

Lektorat: Annette Karl

Layout: Kathrin Liehr, a & o medianetwork, Hamburg

Druck: Unidruck, Hannover

Preis: EURO 10,-

Copyright: Alle Rechte vorbehalten; Copyright Tai Chi Studio (Hannover) oder bei den Autoren. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung. Die namentlich gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Beiträge sind von den Autoren und dem Herausgeber sorgfältig erwogen. Jegliche Haftung der Autoren und des Herausgebers ist dennoch ausgeschlossen. Die Anzeigeninhalte entsprechen nicht immer der Auffassung der Redaktion.

The 3rd meeting will taken place in Montecatini Terme (Italy) in summer 2006.
Massimiliano Biondi • fax: 00390583 • info@taichichengmanching.it



The DVD of the 2nd European Cheng Man Ching Forum

Contents (provisional):

- Scenes from the gala
- Documentaries of the workshops
- Excerpts from the competitions and the finals
- Montage

Extras:

- Excerpts from the DVD of the 1st International Push Hands Meeting
- Link list
- The complete program booklet in PDF format
- Articles about the meeting
- Photos of the meeting
- Interviews

Available starting November 2004 -

Advance orders will be taken.

The DVD will be completely subtitled in German and English.

Price: EURO 39.99

Shipping within Germany : EUR 4.--

Duration: 60 min.

Info and Orders: Tai Chi Studio Nils Klug

Zur Bettfedernfabrik 1

D-30451 Hannover

Tel +49 511-45 35 75

Fax +46 511-45 35 85

info@tai-chi-studio.de

www.tai-chi-studio.de

Workshops with

Grandmaster William C. C. Chen
Sifu Nathan Menaged · Sifu Nils Klug · and other

International Push Hands Meeting

is taking place yearly every February

!New! DVD Form and Application

The Yang Style Form according to Master William C. C. Chen. Introduction to the basic posture and body mechanics Applications: introduction to partner exercises: pushing hands, form applications, Boxing Pushing Hands: preliminary exercises: neutralizing, issuing energy and combination Applications: the applications of all moves, as well as combinations of these Tai Chi Boxing: Presentation of Tai Chi Boxing.

Playing time: DVD c. 140 min. / VHS: c. 150 min.

Available as VHS video (PAL) and as DVD (PAL, playable with a Computer worldwide) with many extra features: four different perspectives on the form can be freely selected, animated menus, direct navigation, further bonus material. Completely translated: The video is fully subtitled in English.

The trailer for the video can be viewed on our website! This DVD makes intensive use of the interactive functionality of this medium, so that you can choose your own path through the instruction material. Menus and chapters make sure that you'll watch what you want. With a fingertip on your remote control you can choose between the 4 angles of the form or the application to each move.

Prices

DVD: EUR 39.99 VHS: EUR 29.99 + EUR 4.00 for dispatch within Germany, EUR 7.00 for dispatch within Europe

TAI CHI-STUDIO · Nils Klug · Zur Bettfedernfabrik 1 · D - 30451 Hannover · Fon + 49 (511) 45 35 75
Fax + 49 (511) 45 35 85 · Mobil + 49 (0) 1 60 28 18 49 2 · info@tai-chi-studio.de · www.tai-chi-studio.de

 Tai
Chi-Studio

Meditation in Bewegung

RAUM FÜR BEWEGUNG

Workshops in unberührter Natur und völliger Ruhe – wer träumt davon nicht ?

Wir bieten Ihnen hohe, lichtdurchflutete Räumlichkeiten für die Durchführung Ihrer Workshops.

Sie finden blühende Wiesen und große natürliche Flächen für Ihr Training in direkter Umgebung.

Wir bieten Ihnen eine leichte, abwechslungsreiche und auch vegetarische Kost in unseren Restaurationen.

Sie finden die Ruhe und Entspannung in unseren modernen Hotelzimmern sowie in allen Freizeiteinrichtungen.

Gern stellen wir Ihnen, Ihren Wünschen entsprechend, spezielle Arrangements zusammen !



Märkisches Tagungs-Hotel • Zum Königsgraben 01, D • 15806 Dabendorf bei Berlin
Telefon: 0049-3377-312130 • Fax: 0049-3377-312132 • www.m-t-h.com • info@m-t-h.com