

**Am 22.10. öffnen Sie Ihre Türen an der Breitenrainstrasse 17 a für Interessierte. Sie zeigen dabei unter anderem die Kampfkünste Taiji und Baji und es gibt Vorträge über Schmerztherapie. Wie sind Sie zur Kampfkunst gekommen?**

Durch eine frühere Beziehung (sie lacht). Ich machte früher Leistungssport, spielte intensiv Volleyball und hatte starke Rückenschmerzen. Dank den Taiji-Übungen verschwanden sie allmählich. Mein Körper wurde geschmeidiger, durchlässiger, balancierter und stabiler und ich fand den nötigen Ausgleich zu den sonstigen Sportarten. Durch Taiji fand ich sozusagen zur Selbstheilung.

**Unsere Zeit ist hektisch, die Leute scheinen keine Zeit mehr für sich und ihre Seele zu haben – Taiji hingegen ist eine Abfolge von Formen, die sehr viel Geduld und stetiges Üben erfordert.**

Unsere Trainings bestehen aus Entspannungsübungen und Basisübungen, welche die stehende Säule und Seidenübungen beinhalten. Danach kommt das Erlernen der Form. Es reicht auch schon, wenn man sich mit uns mitbewegt, gemeinsam die Übungen durchgeht, um sich wohl zu fühlen und zu sich selbst zu kommen. Wahres Taiji ist tägliches vertieftes Üben. Man kann es mit dem Üben eines Instrumentes vergleichen; Der Körper ist das Instrument. Man nennt dieses tägliche intensive Training auf Chinesisch Chi Ku (dschr ku)- bitter Essen. (In China beinhaltet der Trainingsalltag 6-8 Std, ein wahrer Meister macht dies über mehrere Jahrzehnte, eigentlich sein ganzes Leben lang)

Taiji ist eine tiefgreifende Kunst; je mehr man von sich hineingibt, desto mehr bekommt man zurück.

**Wie häufig praktizieren Sie selber die Übungen?**

Täglich. Ich bin, mit 65 Stellenprozenten an der Schule und den all-



Chen Taiji-Chefin Barbara Lee-Gehring.



abendlichen Kursen, jeweils müde und komme dann nur auf anderthalb bis zwei Stunden Training im Tag unter der Woche. Am Wochenende sind es sicher mehr. Diesen Juli bis Oktober habe ich eine Auszeit genommen und übe drei bis vier Stunden täglich – in China waren es jeweils sieben.

**Gibt es einen Ausgleich für Sie, dem Sie privat nachgehen?**

Nebst Schule, Taiji-Kursen und dem eigenen Training komme ich fast nicht dazu, noch etwas anderes zu unternehmen. Ich bin aber gerne in der Natur unterwegs. Ich liebe ruhi-

ge Zeiten und alles, was nach innen geht. Aber es ist schon so, wenn Taiji «dich reinzieht», machst du nicht mehr viel anderes.

**Wie bewusst leben Sie?**

So bewusst wie möglich. Ich meditiere seit 25 Jahren und glaube, dass Achtsamkeit ein wichtiger Schlüssel für ein erfülltes Leben ist. Taiji ist viel mehr als «Kampfkunst», es ist ein Teil dieser Achtsamkeit. Repetitives ist meditativ und durch diese Bewegungsmeditation kann ich mich wahrnehmen und runterfahren und dabei in der Stille sein.

**Was möchten Sie den Interessierten nebst der Kampfkunst, der Körperlichkeit und des In-Sich-Gehens vermitteln?**

Ein wichtiges Taiji-Prinzip ist, auf Druck nicht mit Gegendruck zu reagieren (was die meisten Leute leider machen), sondern nachgeben, entspannen, bevor man agiert. Wenn man es schafft, dieses Prinzip in den Alltag zu übertragen, wird das Leben viel angenehmer und entspannter. Taiji ist natürlich und gut für die körperliche und seelische Gesundheit: für Jung, für Alt, für Sportliche, nicht Sportliche. Egal, man muss nur den ersten Schritt machen und dann kommt der Stein ins Rollen.

**Was hat Sie in den Breitenrain gezogen?**

Es war ein überglücklicher Zufall. Wir schauten uns schon eine Weile lang nach Räumen um und eines Abends sagte ich mir: Jetzt muss langsam etwas passieren, Bewegung in die ganze Sache reinkommen, wir möchten Menschen helfen mit Taiji. Am nächsten Tag sandte uns die Suchmaschine das Inserat. Jaewoo fuhr mit seinem Velo zur besagten Adresse und schrieb mir sofort: Wir müssen es nehmen! Das Glück wollte es, dass wir uns, der Vermieter und wir, sofort sympathisch waren und so bekamen wir die Räume. Mit dem Breitenrain sind wir aber sowieso seit jeher verbandelt, kennen hier Menschen und kaufen hier ein.

## ZUR PERSON

Barbara Lee-Gehring wurde 1971 in Worb geboren und wuchs dort auf, besuchte nach der Schulzeit den Gymer in Bern. Danach studierte sie Sport und Sportwissenschaften an der Uni Bern. Taiji und Qi Gong wurden zu ihrem Lebensweg. Neben dem intensiven täglichen Üben und dem Teilen ihrer Leidenschaft mit ihren Schülern, ist sie Sportlehrerin am Gymer Hofwil. Sie liebt das Reisen, war schon als Kind viel mit ihren Eltern unterwegs, bereiste grosse Teile Asiens, liess sich in den USA zur Körpertherapeutin ausbilden, erlernte in Thailand mehrere Monate die Kunst der Thaimassage und absolvierte eine dreijährige Ausbildung in biodynamischer Craniosacraltherapie.

Um ihr Können im Taiji zu vertiefen liess sie sich in China ein Jahr lang bei Chen Bing, einem grossen Taiji-Meister, ausbilden und lernte dort mit 41 ihren Mann Jaewoo kennen, der in Korea eine Taiji- und Bajischule führte. Ein Jahr hatten sie nur Kontakt per Skype, bevor sie den Schritt wagten und er in die Schweiz zog. Vor zwei Jahren fanden sie per Inserat die ehemaligen Räume der Firma Boss. Im März 2015 konnten sie, nach einem halbjährigen und intensiven Umbau, ihre Taiji-Schule an der Breitenrainstrasse 17 a eröffnen. Barbara Lee-Gehring und ihr Mann leben mit zwei Katzen im Altenberg.

**Gibt es noch etwas, das Sie den Lesenden mitteilen möchten?**

Wir freuen uns auf viele Interessierte und auch, wenn Menschen unserer Schule dabei helfen, zu wachsen. Wir sind sehr glücklich und freuen uns, wenn immer mehr Leute den Weg zu uns finden. Und ich möchte betonen, dass wir authentische und traditionelle Kampfkunst unterrichten. Unser Taiji-Meister stammt aus dem Dorf Chenjiagou in China - dort ist das ursprüngliche Taiji, das Chen Taiji, vor 400 Jahren entstanden. Und ebenso das Baji, welches Jaewoo unterrichtet, kommt aus der direkten Linie der Wu-Familie, welche das Baji begründet haben.

*Danke für diesen tiefspannenden Einblick.*

## PROGRAMM TAG DER OFFENEN TÜR VOM 22. OKTOBER 2016, 9.00–16.30 UHR, BREITENRAINSTRASSE 17 A

9.30–10.00 Uhr	Schwing die Wirbelsäule frei – ein gesunder Rücken mit Qi Gong, Schnuppertraining
10.00–10.30 Uhr	Faszien-Yoga, Schnuppertraining
10.30–11.00 Uhr	Info-Vortrag Schmerztherapie von Andreas Mathieu
11.00–11.30 Uhr	2 x 15 Min. Schmerztherapie-Behandlung mit Andreas Mathieu
11.30–12.00 Uhr	Taiji-Schnuppertraining
12.00–12.30 Uhr	Baji-Schnuppertraining
12.30–12.50 Uhr	Vorführung Kampfkünste
13.30–14.00 Uhr	«Vom Sitzen zum Stehen»: Theorie und Praxis
14.00–14.30 Uhr	Info-Vortrag Schmerztherapie von Andreas Mathieu
14.30–15.00 Uhr	2 x 15 Min. Schmerztherapie-Behandlung mit Andreas Mathieu
15.00–15.30 Uhr	Taiji-Schnuppertraining
15.30–16.00 Uhr	Baji-Schnuppertraining
16.00–16.20 Uhr	Vorführung Kampfkünste

📍 [www.chentaiji.ch](http://www.chentaiji.ch) [www.gesundesbewegen.com](http://www.gesundesbewegen.com)



Das Chen Taiji-Studio: Helle Räumlichkeiten in entspannender Atmosphäre. Bilder: cem