

T'ai Chi Kineo

T'ai Chi Kineo ist ein Körper-Bewegungsverfahren. Kernpunkte des Verfahrens sind die ›Sieben Bewegungselemente‹, das ›Drei-Kreis-Prinzip‹ sowie das ›Prinzip der Drei Modulationen‹. Sie ermöglichen ›Kineo‹, den Zustand höchster Wahrnehmung des eigenen Selbst in Bewegung. Das Verfahren ermöglicht einen Zugang zur Bewegung ähnlich dem des Notensystems zur Musik. Diese Direktheit und Einfachheit des Zuganges bietet eine Wahrnehmung dessen was ist, jenseits von richtig und falsch, im Hier und Jetzt. Hierdurch geschieht eine Erfahrung von Akzeptanz und Ganzheit in Bewegung.

Diese wesentliche zusätzliche Perspektive ›in Bewegung‹ ermöglicht in der stärkenorientierten Beratung eine enorme Bereicherung. Prozesse werden nicht nur kognitiv intellektuell wahrgenommen und erlebt, sondern auch auf körperlicher Ebene spürbar und erlebbar. Die Wahrnehmung des Gesamtprozesses wird gefördert.

So wie die Bewegungserfahrung im Hier und Jetzt geschieht – geschieht auch die Befragung positiver Erfahrungen in der Arbeit mit Appreciative Inquiry im Hier und Jetzt. Der Boden ist jeweils durch das konkret Erlebte, die erlebte Energie und Perspektive gegeben.

*t'ai chi kineo ist zen
Teck Cheng Neo*

Zen-Meditation

Das Geheimnis des Zen ist: sitzen – einfach nur dies, in einer Haltung tiefer Konzentration, ohne Zielvorstellung, ohne Profitstreben. Dieses absichtslose Sitzen heißt Zazen. Za bedeutet ›Sitzen‹, zen bedeutet ›Meditation, Konzentration‹.

Die Zazen-Praxis fördert die körperliche und geistige Gesundheit auf sehr wirksame Weise und bringt beide dazu ihren natürlichen Zustand anzunehmen. Zen lässt sich weder in Begriffe fassen noch gedanklich darstellen. Man muss es ausüben, denn es ist in seinem Wesen nach Praxis und Erfahrung.

*›Der Geist den wir bei der Zazen-Übung haben, ist der große Geist. Wir lassen das rationale Denken ebenso zur Ruhe kommen wie unsere Emotionen und sitzen einfach nur. Was immer uns widerfahren mag, wir sitzen einfach. Wenn irgendetwas geschieht, beunruhigt uns dies nicht. Es ist so, wie wenn in der unermesslichen Weite des Himmels etwas geschieht. Welcher Vogel auch am Himmel fliegen mag, dem Himmel ist es gleichgültig.
Shunryu Suzuki*