



Taiji Chuan und japanische Kalligraphie sind meditative Übungen, die zugleich entspannend, beruhigend, erheiternd und erfrischend wirken. Die Kombination aus körperlicher Entspannung und dem Freisetzen künstlerischer Potentiale ist in dieser Form einmalig in Deutschland.

Taiji Chuan ist eine jahrtausendealte Bewegungskunst, die ihren Ursprung in China hat. Taiji Chuan bildet einen Grundpfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Qi (die Lebensenergie) stimuliert die Meridiane, so dass Blockierungen gelöst werden. So können gestaute Energien (z. B. bei chronischen Schmerzzuständen, Stresssymptomen, Müdigkeit) wieder zum Fließen gebracht und die Abwehrkraft gesteigert werden. Die Übungen des Taiji Chuan sind eine auf einander aufbauende und abgestimmte Abfolge von harmonischen Bewegungen, die auf wunderbare Art und Weise ein inneres Gleichgewicht herstellen, sowohl körperlich als auch mental, aber gleichzeitig sehr ermunternd und stärkend sind. Durch Übungen des Taiji Chuan werden zu Beginn des Tai Paintings Energien freigesetzt, die anschließend ihre künstlerische Manifestierung auf Reispapier in japanischen Schriftzeichen oder abstrakten Tuschemalereien finden.

Die Energie fließen lassen

Ziel des Tai Paints ist, eine neue künstlerische Technik, in diesem Falle japanische Kalligraphie, in unverkrampfter lockerer

Tai Paint

Eine Verschmelzung aus Elementen des Taiji Chuan und Shodo, der japanischen Kalligraphie

von Claudia Speer, Awai Cheung, Susan Dittmann

Information:

Die Künstlerin und Designerin **Claudia Speer** und der Taiji Chuan/Qigong Lehrer **Awai Cheung** lernten sich zwischen Singapur, Vietnam, Malaysia und Thailand auf der Asientour des Clubschiffs AIDAcara kennen. Im Rahmen der ASIA-Lifestyle-Wochen führten sie auf hoher See erstmals und mit großem Erfolg ihre Workshops durch. Die Idee, Shodo – japanische Kalligraphie, und Taiji Chuan zu Tai Paint zu verbinden, wurde auf dieser Asienreise geboren. Tai Paint-Workshop in Berlin: **26.8., 10-16.30 Uhr**, Kimura's Karate Schule, Soorstr. 86, 14059 Berlin Shodo - Japanische Kalligraphie in Berlin (wöchentlich), Mi, 19-21 Uhr, Do, 11-13 Uhr, Japanisches Haus, Oberhofer Weg 44, 12209 Berlin, Tai Paint auf Zypern: **12.-19.10.**, Ort: Limassol, Preis ab 1500 € Info und Anmeldung: Awai Cheung: **Tel.: 030 - 341 35 88** Claudia Speer: **Tel.: 0178 - 666 28 38** E-Mail: shoyosei@gmx.de, www.kunst-portal-berlin.de

Weise kennen zu lernen. Die japanische Kalligraphie ist eine viele Tausend Jahre alte chinesische Technik. Sie unterliegt strengen Richtlinien, die sich in Körperhaltung und Pinselführung widerspiegeln. Da Körperhaltung und künstlerische Technik völlig anders sind als in der europäischen Malerei, fällt es den Teilnehmern oft schwer, sich auf diese Art einzulassen. Taiji Chuan kann in diesem Falle helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die meditativen und geschmeidigen Bewegungen des Taiji Chuan lassen europäische Herangehensweisen wie "Das muss ich jetzt gut malen", oder: "Das muss jetzt perfekt sein" in den Hintergrund treten. Die Energie, die beim Taiji Chuan zum Fließen gebracht wird, findet ihre Fortführung im anschließenden Malen. Blockierende Denkmuster kommen gar nicht mehr zum Tragen. Wie von selbst werden die Schriftzeichen auf das Reispapier gebracht.



Shodo – japanische Kalligraphie

Kalligraphie heißt im Japanischen "Shodo", das bedeutet "der Weg des Schreibens", und ist eine in Japan hoch angesehene Kunst. Sie ist nicht nur die Kunst der schönen Schrift, sondern eine das Wohlbefinden, die Geduld, Ausdauer und Konzentration fördernde Übung. Shodo wurde etwa im 6. bis 7. Jahrhundert aus China übernommen. Zu den chinesischen



Schriftzeichen kommen im Japanischen noch die zwei Silbenalphabet Hiragana und Katakana dazu. Kalligraphie wird durch unterschiedliche Schriftarten zum Ausdruck gebracht: von der klaren Form des Kaisho, der japanischen Druckschrift – über Gyosho – eine Kursivschrift – bis hin zum Soshu und Henteikana – stark abstrahierten Schriftarten. In der Kalligraphie geht es nicht um perfekte Schriftzeichen, vielmehr soll sich die Persönlichkeit des Künstlers widerspiegeln und zum Ausdruck gebracht werden. Das Kunstwerk wird innerhalb von Sekunden geschaffen und ist nachher unveränderbar. Ein klare Vorstellung im Kopf und Kontemplation sind Voraussetzungen für das Malen. Dann ein kraftvoller, bestimmter Pinselstrich – und die schwarze Tusche manifestiert sich auf dem Reispapier. In ihr kommt das Wechselspiel zwischen Stille und Bewegung, Konzentration und Ruhe und entschlossenem Handeln zum Ausdruck. Ein Kanji (Schriftzeichen) schreiben – und ganz im Hier und Jetzt sein. Das Bild vom Zeichen im Kopf fließt in die Hand und in den Pinsel – Form und Inhalt bilden eine Einheit.

Vier Kostbarkeiten sind für die kalligraphische Arbeit notwendig: Haarpinsel, Reispapier, Tuscheriegel und Tuscheribestein. Die Beschäftigung mit Shodo ermöglicht einen Überblick über die Art und den Aufbau der Schriftzeichen und deren Kombination und gibt einen Einblick in die fernöstliche Denk-, Lern- und Arbeitsweise. Die spielerische Entdeckung und das praktische Umsetzen des Neuen kombiniert mit meditativer Entspannung stehen im Vordergrund beim Tai Paint – nicht die künstlerische Perfektion. 