

## Einleitung

### Wer bin ich, Ursula de Almeida Goldfarb?

Ich tanze, seit ich 4 Jahre alt bin, durch mein Leben. Ich bin viel gereist, Yin und Yang haben mich rhythmisiert und



durchdrungen. Die Taiji-Schleife sollte nicht nur in meinem Becken, dem unteren Tan Tien, sondern auch im Inneren meines Kopfes eingepägt sein. Seit ich mich erinnern kann, suche ich nach dem Ursprung des Seins, nach meinem Auftrag im Dasein. Das Üben des Tai Ji, dem voraus das Dao steht, welches wiederum Yin und Yang aus dem Wuji, der Leere, in Schlaufen und Spiralen kreiert und die Lebenskraft wandelt, liess mich erfahren, was es heisst, immer das Gleiche zu üben und es immer neu zu erfahren, neu zu bilden.

Das Verinnerlichen der Yi Qi Gong (Stilles Qi Gong) -Praxis brachte mich zur Erkenntnis, dass ich mehr bin, als die Person in diesem Körper. Ich erkenne mich als Abbild der kosmischen Bewegungen. Lichterfahrungen zeigten mir, wie aus Licht Materie wird und wie Materie wieder aufgelöst werden kann, durch die schnelle elektrische Wellenkraft des Lichts. Diese Qi-Erfahrungen

liessen meinen Körper genesen, stärkten ihn, sodass ich während des Studiums der traditionellen daoistischen Künste, auch der Akupunktur, vom Qi nie verlassen worden bin. Mein intuitives Herzdenken wurde nicht besudelt

durch das kalte Kopfdenken. Dank der Qi-Erfahrungen konnte ich mich von Krisen erholen. Ich sah Krisen nicht als ungut, sondern als wahre Chancen an diese innerste Wesenssubstanz, das innerste Licht, heranzukommen. Durch die Qi Gong-Erfahrung habe ich erfasst, dass Dunkel nicht von Hell getrennt ist. Dass Innen nicht von Aussen getrennt ist. Alles ist verwoben, durchmischt, reichhaltig.

Das Geheimnis der Kunst zwischen Qi Gong und Fächer Taiji-Tanz liegt im Zwischenraum von Yin und Yang, denn dazwischen wird immer Neues erschaffen. Die Fächer werden Boten vom Diesseits zum Jenseits. Sie spannen eine Brücke zwischen hier und dort. So gibt es auch nicht nur Stille oder Bewegung, sondern immer das Eine im Anderen. Ich habe erkannt, dass das Bändigen des Qi zu einer enormen heilenden Schöpferkraft führt. Die kosmische Heilkraft von Himmel und Erde schafft Ordnung in mir und wirkt als Heilkraft nach aussen – durch die Hände, heute auch durch die Fächer. Da ich die heilende Kraft der Stille erfahren durfte, sind mir die Fächer und ihre Botschaft zur reifen Zeit in die Hände gefallen. Deshalb durfte ich die Kunst, sich von Fächern "tanzen zu lassen", empfangen. Die Heilkraft der Fächer erinnert mich oft an den „Pferdeschwanz/Horsetail“ mit dem ich früher die ghanesischen Traditionstänze getanzt habe. Der „Pferdeschwanz“, ist ein schamanistischer Energieüberträger. Wir können mit dem "Horsetail" oder dem Fächer säubern, Energie in Bewegung bringen, wandeln, sedieren oder tonifizieren, Energie übertragen. Die Fächer können Lebensatem einhauchen. So übertragen heute meine Fächer über weite Strecken Energie nach innen und tragen auch wieder Energie nach aussen. Oft spüre ich, wie die Kraft des durch den Fächer erworbenen Qi, wie bei einer Akupunkturadel, übertragen wird. Der Fächer ist eine Nadel. Die Fächer tragen die Botschaften, die Gedanken, zu denen man wird, aus. Es gilt aufzupassen, was man denkt. Beim Fächertanzen, beim Behandeln oder Nadeln, bei der Arbeit. Man muss ganz bei der Sache sein, ganz da sein, präsent sein zwischen Himmel und Erde, um ein Vermittler, ein Bote werden zu können. Die Quelle der Kraftregenerierung ver-

langt von einem, dass man loslässt, ohne zu wollen, damit man im Augenblick ganz wachsam da sein kann, ohne sich einzumischen, handelnd ohne zu handeln.

Ohne Lehrer kann man das Qi nicht pflegen lernen. Da ist Vorsicht geboten. Es gibt Gesetzmässigkeiten der Natur, Methoden und Wege, die zu beherzigen sind. Ohne diesen Prozess strikt zu üben, kann man auch nicht – frei von Regeln – tugendhaft leben lernen. Einmal die Grundsätze beherrschend, kommt man in den Genuss einer grossen Freiheit und Kreativität. Das innere Qi Gong, die Innenschau und das Beherrschen dieser primären Regeln der von innen her zentrierten Bewegung aus dem Stillehalten ist erforderlich, um mit den Fächern in Tanz und Gesang vermählt werden zu können.

An dieser Stelle möchte ich meinem Dasein, meinem Leben, das mir immer zur richtigen Zeit, am richtigen Ort meine Lehrer gesandt hat, die mich zu der Bewusstseinsentwicklung, die ich karmisch durchzumachen habe, gebracht haben, danken. Nicht nur ich durfte mich durch die ge-stärkte Lebenskraft entfalten, sondern auch meine engste Familie, z. B. meine Töchter: die eine als Tänzerin, die Fächer im Hip Hop/Souldance einbaut, die andere im Musik- und Gesangsstudium, mit deren Maturarbeit ein Benefizkonzert mit einem Fächertanz für Souad, (Buch über eine in Jordanien von ihrer Familie ausgestossene Frau, s. Dritter Teil, Kap.1), eröffnet worden ist. Meine SchülerInnen und speziell meine Fächertanzgruppe wurden durch die Fächer inspiriert, bereichert. Nicht immer waren meine Ideen leicht übertragbar. Wie z.B. mit nackten Füßen auf gedeckten Tischen von den Wurzeln her, den Fächern, den Auftakt zum Öffnen zu geben. Das Ego wurde stets aufgefordert, sich zu zeigen, nachzugeben und den Weg frei zu machen. Erst nach dem Durchbruch zur inneren Urkraft wurden die Flügel zu Flügeln.