

# Interview zur Bucherscheinung

***Frau Liechti, Sie haben das Buch «Einhorn-Tanz, eine Bewegungsmeditation» verfasst. Weshalb haben Sie gerade das Einhorn als Thema gewählt? Ein Trendthema?***

Irene Liechti: Zugegeben, das Timing ist fast perfekt... Nein, im Ernst, ich habe lange vor dem Einhorn-Hype den Grundstein zu meiner Tai Ji-Form gelegt. Genau gesagt habe ich 2011 angefangen, mich näher mit Einhörnern zu beschäftigen, als ich auf ein spirituelles Buch zu demselben Thema gestossen bin. Ich hegte aber bereits in meiner Tai Ji-Ausbildung in den Neunzigerjahren den Wunsch, selber eine Form/einen Bewegungsablauf zu entwickeln. Endlich konnte ich dies dann in den Jahren 2012/2013 realisieren. Seit nun mehr vier Jahren unterrichte ich den «Einhorn-Tanz» auch in meinen wöchentlichen Tai Ji-Gruppen. Seit 2017 leite ich zudem eine spezielle Übungsgruppe, welche mit mir zusammen die Bewegungsfolge auf ihre Wirkungsweise erforscht.

***Wie muss ich mir als Laie diese Abfolge vorstellen?***

Der Ablauf des Einhorn-Tanzes kommt einer spirituellen Reise gleich. Eingangs werden Körper und Geist geweckt und gereinigt. Im Anschluss werden lebenswichtige Organe wie Leber, Nieren und Herz energetisch gestärkt. Später gilt es, sich mit den Schattenanteilen, unseren unbewussten Seelenaspekten, auseinanderzusetzen. Diese werden bewusst gemacht und zu Licht transformiert. Die Form klingt aus mit der Befragung des Herzens nach der Seelenaufgabe. Aus der Tiefe holen wir den Schatz, unsere Talente, ans Licht und schenken unsere Gaben der Welt.

***Wie funktioniert Ihr Buch? Kann ich das auch?***

Die Bewegungsmeditation zum Thema Einhorn setzt sich aus klassischen Tai Ji- und Qi Gong-Elementen sowie aus neu geschaffenen Bewegungen zusammen. Die Bewegungsabfolge habe ich genau beschrieben, und Fotos verdeutlichen die entsprechenden Stellungen. Mit dem Buch erhält man den Zugang zu einem Web-Film, wo die gesamte Bewegungsmeditation gezeigt und erläutert wird. Mithilfe des Buches und des Films ist es also möglich, die Form im Selbststudium zu erlernen.

***Können Sie uns den Unterschied von Tai Ji und Qi Gong kurz erläutern?***

Beides gehört in den Bereich der Meditation in Bewegung. Unter Tai Ji kann man sich längere Bewegungssequenzen mit einem spirituellen Hintergrund vorstellen. Die Bewegungen werden sehr langsam und kreisförmig ausgeführt. Tai Ji ist wie Schwimmen in der Luft. Qi Gong sind Atem- und Konzentrations-, also Gesundheitsübungen, welche auf den Gesetzen der traditionellen chinesischen Medizin basieren. Sie werden meist mittig oder nach links und rechts ausgeführt. Es sind kürzere, in sich abgeschlossene Teile, die zusammen wiederum ein Ganzes ergeben.

***Findet man nebst der Bewegungsmeditation noch weitere Kapitel in Ihrem Buch?***

Ja! Nebst dem Kernstück der Bewegungsmeditation habe ich ein spirituelles Märchen geschrieben. Weiter findet der Leser/die Leserin eine Anleitung zu einer inneren Reise, wo dem Einhorn begegnet werden kann.