

RÜCKBLICK: 30-JÄHRIGES JUBILÄUM TOUCH FOR HEALTH-VEREIN SCHWEIZ



Unsere Jubiläums-MV auf der Rigi am 21. März war ein voller Erfolg! Über 70 TeilnehmerInnen konnten einen interessanten Tag im Hotel Edelweiss auf der Staffelhöhe geniessen.

Zur Einleitung der 30. Mitgliederversammlung leitete Martina Gasner uns an, mit unserem Atem ganz bei uns selber, im Hier und Jetzt anzukommen.

Unsere Präsidentin, Marianne Camenzind, leitete die MV zusammen mit Valentin Keller, unserem Co-Präsidenten, Kassier und Sekretär, mit viel Humor und Bewegung. Die lachenden Gesichter und positiven Feedbacks von Nicht-Mitgliedern, sie hätten noch nie eine so lustige und aktive MV miterlebt, nahmen wir sehr gerne als Kompliment.

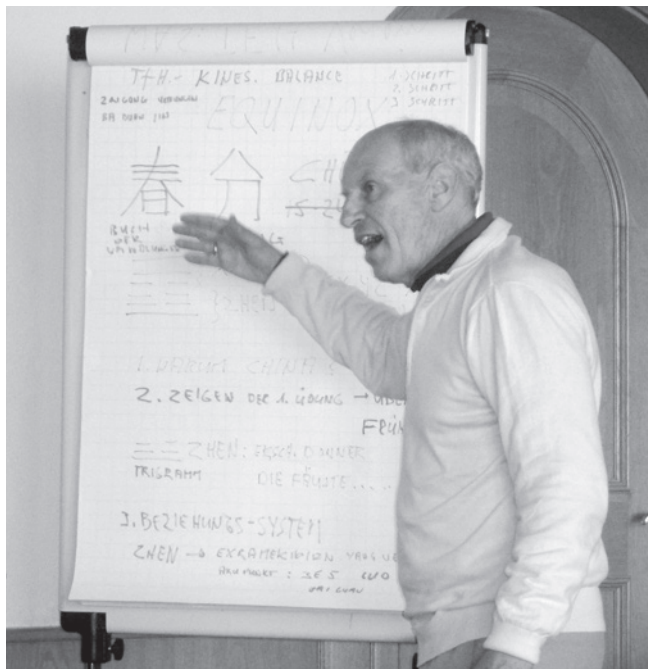
Nach einer kurzen Pause erzählte unsere Vereinsgründerin **Rosmarie Sonderegger** «aus dem Nähkästchen» ihrer langjährigen Erfahrung. Mit ihrer gewohnt kernig-herzlichen Art brachte sie lustige Anekdoten und einfache Inputs, die wir sofort anwenden konnten. Zum Beispiel schenkten wir uns selber und dem Gegenüber Aufwind für den Tag mit dem Aufwärtsfahren des Zentralgefässes. Die rasanten Entwicklungen der Kinesio-

logie in den verschiedenen Ländern mit den entsprechenden sozio-kulturellen Hintergründen, Abspaltungen und Veränderungen im Laufe der letzten drei Jahrzehnte machten uns bewusst, wie viel sich getan hat.

Rosmarie betonte, wie schön es doch heute sei, die Ursprünge und was sich im T.f.H. daraus entwickelt hat, zu sehen und zu ehren. Dabei verwies sie auf die Weisheit eines englischen Sprichworts: «Was dir gehört hat und weggeht, war nie richtig deins. Was aber zurückkommt, das hat schon immer dir gehört!»

Zum Abschluss sammelten wir alle Adjektive, wie wir den Touch Verein haben möchten auf einer Flipchart (siehe Foto). Zur Balance all der guten Wünsche machten wir die Herz-zu-Herz Balance und schenkten uns ganz viele Umarmungen!

Nach einem feinen Mittagessen aus der Küche des Hotel Edelweiss zeigte Max Comtesse als Einstimmung in den Nachmittag zwei Qi Gong Übungen. Sie entstammen den berühmten acht Brokat-Bewegungsfolgen, den BA DUAN JIN. Sie sind den Trigrammen Zhen und Xun und damit auch dem Frühling zugeordnet. Nach einer kurzen Demonstration konnten alle im Saal diese Equinox – Tages- und Nachtgleiche-Balance mit einigen



Wiederholungen ausführen und waren somit gerüstet für das nun Folgende.

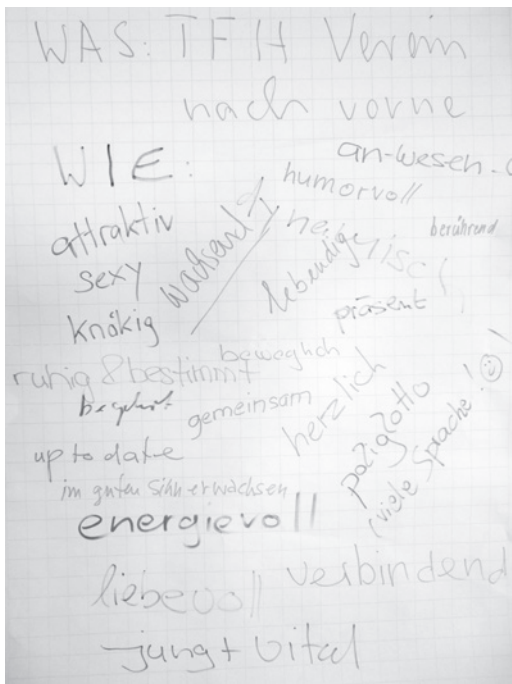
Robin Brown - Frossard, unsere engagierte Balanceabendleiterin aus der Romandie, hat sich mit der Tibetanischen Acht auseinandergesetzt und nach ihren Ursprüngen gesucht. Die Resultate ihrer Nachforschungen auf der ganzen Welt hatte sie an der Kinesiologiekonferenz 2013 in Wien schon präsentiert und nun für uns dargelegt:

Die liegende Acht kommt nicht exklusiv nur aus dem Tibet, sondern sie kommt in vielen uralten Zivilisationen vor (Indien, Ägypten, China, Tibet, Himalaya). Erste Entdeckungen gibt es schon aus der Steinzeit mit Achten auf Felsen. Anfänglich ging man von einem Punkt aus, zog einen Kreis – eine Spirale und eine Spirale auf die andere Seite – und es entstand eine liegende Acht. Liegende Achten entdeckte man auch in den Tangkas, den tibetischen Zeichnungen. Im tibetischen Tanz ist die liegende Acht enthalten durch die langen, schwingenden Ärmel, ausserdem im tibetischen Kung Fu (White Crane) bei den tibetischen Mönchen, der tibetischen Medizin und in der Tradition der Chakras (Ngakpa), wie Robin mit vielen Bildern und einem

Film illustrierte. Die Tibetanische Acht bedeutet Anfang und Ende, die Integration der Dualität und Unendlichkeit des Lebens, wie es wunderschön ausgedrückt wird im Englischen: «There ist no end, there ist no beginning, there ist only the infinite passion of life.» = «Da gibt es kein Ende und auch keinen Anfang, da gibt es nur die unendliche Leidenschaft des Lebens.» In der Edu-K. und im B.G. setzen wir die liegende Acht bei Verletzungen oder an schmerzenden Stellen ein. Auch für Stressabbau und Energieflussunterstützung, sogar bei der Sterbehilfe findet sie ihren wertvollen Platz, wie aus den Reihen der Zuhörer zu erfahren war. Wer Erfahrungen mit Achten macht, soll diese doch gern an Robin zurückmelden (robin.frossard@kinepro.ch).

Matthew Thie lobte und dankte allen: Rosmarie, der Schweiz, dem Touch for Health-Verein, der Organisation des Tages, seinem leider verstorbenen Vater und seiner Mutter. Er zeigte Bilder seines Vaters und erzählte, wie es zur Zusammenarbeit und zum gemeinsamen Metaphernbuch kam. Er selber sei ja eigentlich ein Primarschullehrer gewesen und trat nun als Einziger der drei Kinder in die Fussstapfen seines Vaters. Es sei ja interessant, dass es das IKC nur 25 Jahre, den Touch Verein aber schon 30 Jahre gäbe. Matthew machte uns darauf aufmerksam, dass wir stolz sein könnten, als TfH-Verein weltweit nicht nur am meisten Mitglieder überhaupt zu haben, sondern auch die aktivsten in der Schweiz zu sein. Im Laufe seiner Präsentation lachten wir viel und stärkten uns mehrmals mit den Stirnpunkten, den 14 Muskeltests klopfend und den 14 Muskeltestbewegungen, die wir Tai Chi-mässig langsam machten.

So machten wir uns aktiv gestärkt und mit viel Selbstbewusstsein auf den Weg – die einen auf den Heimweg und die anderen in das abwechslungsreiche Anschlussprogramm vor dem Abendessen. Es wurde getanzt, gejodelt, meditiert und bewusst geatmet, um alle fünf Elemente zu beleben.



Das wunderbare Festessen aus der Küche von Gregor und Gabriella Vorös-Egger war ein Genuss und wurde rundum gelobt. Dank den grosszügigen Spenden einer Kursleiterin und verschiedener Kinesiologieschulen konnten wir schöne Gewinne verlosen für viele, die uns ihre Erfolgsgeschichten mit Tfh aufgeschrieben hatten. Es war bewegend, wie tief, spontan oder dauerhaft die Erfolgserlebnisse dem Touch for Health ihren Respekt zollten.

Es sind nun alle Geschichten auf unserer Webseite www.tfh-verein.ch unter «Aktuelles» nachzulesen. Wir freuen uns über jede weitere Zusendung und wollen auch damit ein Leuchtfeuer in die Welt stellen – um dem Touch auch in Zukunft weiter Auftrieb zu geben.

Mit grosser Dankbarkeit, tiefer Freude und starker Verbundenheit durften wir unser 30-jähriges Jubiläum begehen. Möge diese spürbare Essenz der Herzenskraft auch weiterhin unsere Mäuler zum Reden über das Touch und unsere Hände zum wohltuenden Balancieren bewegen – ganz im Sinne unseres Begründers John F. Thie: Gesund durch Berühren.

