

Sonntag 22. Dezember

11-13h Sanfte Selbstverteidigung, Schiebende Hände / Tui Shou – Die angewandten Tai Ji Prinzipien 36,- / 33,-* €

Die englisch betitelten „Push Hands“, die Tai Ji-Partnerübungen, gibt es in vielen Spielarten: mehr yin- oder mehr yang-betont, formal, ritualisiert, mit und ohne Schritte und in freier Form. In diesem Kurs erfahren Anfänger und Fortgeschrittene die 8 Tore oder Grundtechniken, sowie die 5 Schrittarten. Sanft ausgeführte Anwendungen öffnen die Bewusstheit für ein ichfreies, angemessenes und achtungsvolles Handeln nach dem Grundsatz: „Mit Yin auf Yang reagieren, um Yang zu generieren“. Um die eigene Persönlichkeit auch mit und durch den Körper zu entwickeln, dienen die Schiebenden Hände gleichsam als „analytische EgoLyse“.



13:30-15:30h Verwurzelndes Stehen und Gehen – Gesundheit und Kampfkunstaspekte 36,- / 33,-* €

Das Stehen ist wohl die älteste und grundlegendste Übung. Wachsend und sinkend, Raum-schaffend zwischen Himmel und Erde, die Mitte bewahrend, zum Himmel hoch und zur Erde tief, den Körper energetisch ausgleichend und die Lebensenergie weckend! Geübt werden die 9 klassischen Armhaltungen im Stehen und diese dann mit dem „Tai Ji-Gehen“ zur optimalen Hüftregulation verbunden. Stets bewusst und mit Yi (Vorstellungskraft) geübt, können wir es auch in den Alltag integrieren. Für alle, Anfänger und Fortgeschrittene, eigentlich fast ein Muss!



16-18h Sich verbinden... Chan Mi Gong – Den Rücken „entzücken“ Mit der Basisübung beleben, weiten und Qi wecken 36,- / 33,-* €

Die Basisübung aus dem tibetisch-buddhistischen Raum, überliefert von Großmeister Liu Han Wen, öffnet einen schier unendlich erfahrbaren Raum in den inneren und äußeren Kosmos! Durch die sanft ausgeführten Wirbelsäulen-Bewegungen, „Wellen, Pendeln und Drehschrauben“, und deren völlig freier individuell-vielfältiger Kombination, dem Ru Dong, wird das Innere Qi ungewöhnlich stark angeregt! In diesem Workshop werden auch Hinweise auf die drei „Höheren Formen“ gegeben, dem Kombinieren von Wellen und Pendeln, dem Üben mit der Uhr und dem „Drehschraubenden Pendel-Wellen“. Freie Bewegungen sind aber das Ziel: ohn' jedes Bemüh'n, dem folgen, was sich wie auch immer spontan bewegen möchte!



Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax / Email

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ort / Datum /
Unterschrift

*) Ermäßigung für Schüler, Rentner, Auszubildende und Studenten bis zum 31. Lebensjahr

Andreas W Friedrich
Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong · Sendlinger Straße 21 · 80331 München · Tel 089 / 89 89 10-40 · Fax -50
Postanschrift: Geyerspergerstr. 29 · 80689 München
Bankverbindung · HypoVereinsbank · Andreas W Friedrich · Konto 43 123 700 · BLZ 700 202 70
IBAN DE12 7002 0270 0043 1237 00 · BIC/SWIFT HYVEDEMMXXX · Steuer-Nr.: 147/121/50034
AWF@awf-taiji.de · www.awf-taiji.de · www.awf-art.de