

## Kurzdarstellung der Inhalte der ersten Wochen

### **TaijiQuan Leicht Gemacht (24 Figur)**

Diese Form wird als eine Standardform sowohl für den offiziellen Unterricht, als auch für Turniere angewandt. Diese Form umfasst die wesentlichen Grundbewegungen des TaijiQuan. Durch diese Form kann man gut die Grundprinzipien des TaijiQuan erkennen und die Grundhaltungen und -bewegungen erlernen.

### **TaijiQuan 48 Figuren**

Auf der Basis des TaijiQuan Leicht Gemacht (24 Figuren) ist die Form 48 Figuren nicht nur gekennzeichnet durch eine größere Quantität an Bewegungen, sondern insbesondere durch eine höhere Qualität wie umfangreichere Inhalte, technischem Schwierigkeitsgrad und zusammengefaßtem und kreativ entwickeltem Charakter verschiedener Stile.

### **Taiji-Schwert (42 Figuren)**

Wie die Kalligraphie und Malerei ist der Schwerttanz auch eine beliebte Bewegungsform der traditionellen chinesischen Kultur. Diese Standardform, die leicht erlernbar ist und die einige Grundbewegungen und -techniken des Schwertes umfasst. Diese Form ist sehr verbreitet bei professionellen WuShu-Sportlern bis hin zu Patienten im Sanatorium.

### **Taiji QianLong Einzelfächer**

QianLong Kaiser (1711-1799) ist der 6. Kaiser der Qing-Dynastie und hat über 60 Jahre China regiert (längste Regentschaft aller Dynastien). Er ist der langlebigste Kaiser aus mehr 3000 Kaisern. Er selbst machte gern Kampfkunst, Kalligraphie, Kunst und Kultur. Die Form des TaijiQianLong Fächer ergänzt die Formen des TaijiQuan und bereichert den Inhalt des Taiji-Übung. Die Form QianLong Fächer wird aus elementaren Haltungen und Bewegungen der Kampfkunst aufgebaut. Die Form ist leicht zu erlernen. Die Bewegungen der Form sind elastisch, spiralförmig und hübsch. Innerlich werden die Intensität der geistigen Konzentration und die Beteiligung des Atmungsregulation angeregt.



### **Tagesprogramm der ersten beiden Wochen**

30.9. - 6.10.2012 und 28.4. - 4.5.2013\*

07:00 - 09:00	TaijiQuan 24 und 48 Figuren
11:00 - 12:00	Taiji QianLong Fächer
15:00 - 16:30	Taiji Schwert 42 Figuren
16:30 - 18:00	Taiji Theorie und Taiji Kurz-Stock

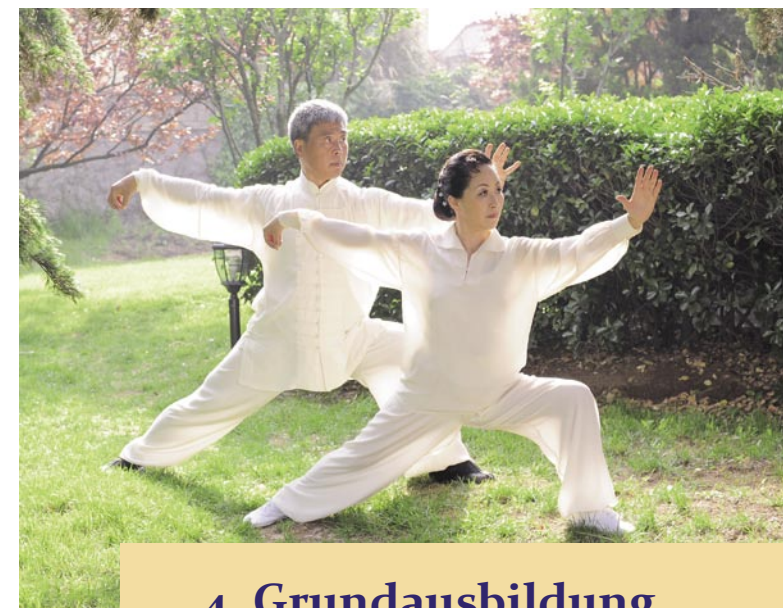
\*Erster bzw. letzter Tag ist zur An- bzw. Abreise. Am jeweils ersten Tag findet um 19:30 Uhr eine kurze Vorbesprechung im Hotel Adalbert-Stifter-Hof statt. Jede Ausbildungswoche findet ab 15 angemeldeten Teilnehmern statt!

### **Kursgebühr**

Kursgebühr pro Woche: 460,00 EUR  
zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Anfahrt!  
Es können auch einzelne Stunden (z.B. auch für den persönlichen Gebrauch) mit einzelnen Kursgebühren belegt werden.

### **INFORMATION UND ANMELDUNG**

LAOSHAN ZENTRUM  
Diekbarg 20a · D 22397 Hamburg  
Tel: +49/40/271679-32 · Fax:-33  
info@lebenspflege.de · www.lebenspflege.de



## 4. Grundausbildung TAIJIQUAN

**Beginn: 30.09. - 6.10.2012**

Folgetermine in 2013:

28.4.-4.5. | 14.7.-20.7. | 6.10.-12.10.

in Schwarzenberg a.B.  
Österreich

Leitung: Prof. h.c. Sui QingBo und Du Hong

TaijiQuan ist eine der bekanntesten traditionellen chinesischen Bewegungskünste. TaijiQuan bezeichnet nicht nur eine besondere Bewegungsart, die die Vorstellung der traditionellen Kampfkünste und die medizinische Bedeutung umfasst, sondern auch einen integrierten Prozess der Selbst- und Welt-Erkenntnis durch Körperbewegung. TaijiQuan repräsentiert die traditionelle chinesische Kultur und philosophische Denkweise. Traditionell wird TaijiQuan sowie viele andere Bewegungskünste immer als der eigene, integrierte Erziehungsweg sowohl für den Körper, als auch für den Geist hoch geachtet. Mit seinem vielfältigen Charakter ist TaijiQuan innerhalb und außerhalb Chinas populär geworden.



**Ausbildungsinhalte:**

- Chinesische philosophische Grundlagen
- Wesentliches der traditionellen chinesischen Bewegungskünste
- Medizinischer Sinn und gesundheitsfördernde Wirkung
- Strategie und Techniken der Kampfkünste

**Das Lehrangebot\*:**

<p><u>Traditionelle &amp; Standard-Formen</u></p> <p>- <i>TaijiQuan Leicht Gemacht (24)</i>  <i>TaijiQuan 48 Figuren</i>  <i>TaijiQuan Yang-Stil Lang-Form (85)</i>  <i>TaijiQuan Schwert 42 Figuren</i>  <i>TaijiQuan Chen-Stil Turnierform</i></p>	<p><u>Kreative Formen &amp; Partnerübung</u></p> <p><i>Taiji QianLong Einzelfächer</i>  <i>Taiji Mandarinen Doppelfächer</i>  <i>Taiji Dragon/Phönix Schwert</i>  <i>Taiji Dragon Schwert</i>  <i>Taiji Bluedragon Stock</i>  <i>Hand-Pushing (TuiShou)</i>  <i>LiuHeBaFa 108 -</i>  <i>Wesentliche Bewegungen</i></p>
--	--

\* Die angegebenen Formen stehen für die TaijiQuan-Grundausbildung im Lehrangebot. Je nach Zusammensetzungen der Kursteilnehmer-Interessen, werden ausgewählte "festgelegte" Formen vermittelt. Aufgrund von Erfahrungen der ersten beiden TaijiQuan Grundausbildungen wurden vorab Formen (kursiv) von den Ausbildungsleitern in das Tagesprogramm aufgenommen!



**Dauer, Seminarort und Haftung**

Die Grundausbildung beinhaltet 7 intensive Lehrwochen und wird in 3 Jahren in Schwarzenberg a.B./Österreich und anderen aktuellen Orten durchgeführt. Die Teilnehmer sind angehalten, das Erlernte selbstständig zu üben, da eine praktische Umsetzung nur von jedem selbst erreicht werden kann und nicht innerhalb der sieben Wochen zu erreichen ist. Es besteht die Möglichkeit in der 7. Woche eine Abschlussprüfung in den ausgewählten Formen abzulegen, um ein geprüftes Zertifikat zu erhalten.

- Wissen und Können nach der Grundausbildung:
- Grundprinzipien des TaijiQuan,
  - Gewisse Entwicklung der Taiji-Kraft
  - Elementare Fertigkeiten des Taiji Quan
  - Grundlegende Beherrschung der Formen
  - Grundlegende Fähigkeit der Vermittlung der Übungen

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle oder Verletzungen.

**Ausbildungsleitlinien:**

TaijiQuan soll sich lebendig, kreativ, vielseitig und integriert sowohl auf der körperlichen, als auch auf der geistigen Ebene entwickeln. Das blinde Nachfolgen „einer Figur“, „einer authentischen Form“, oder das „starre, historische Zurückverfolgen“ ist dafür oftmals hinderlich.

Die TaijiQuan Fachausbildung des LaoShan Zentrums wurde nach der Essenz und den Prinzipien der traditionellen chinesischen Bewegungskünste auf einem höheren Niveau für die Lebenspflege lebendig und kreativ ausgearbeitet. Sie umfasst nicht nur die traditionellen und standardisierten, sondern auch die kreativen Formen und Übungen sowie ein eigenes System für Partnerübungen (TuiShou). Dadurch wird eine besondere, integrierte Körperbeherrschung und auch eine kunstreiche Fähigkeit entwickelt. Die umfangreichen theoretischen Grundlagen der traditionellen chinesischen Philosophie (TCP), Medizin (TCM) und Bewegungskünste (TCB) begleiten die Fachausbildung TaijiQuan auf einem hohen Niveau, sodass sich die eigene Aktivität und kreative Denkweise aus der eigenen körperlichen Erfahrung entwickelt.