

Die wesentlichen Anforderungen der TaiJiQuan Grundausbildung

1. Die elementare Körperhaltungen und Körperbewegungen des TaiJiQuan einleitend beherrschen.
2. Die folgende elementaren Formen einleitend erlernen:
 - a. TaiJiQuan Leichter Gemacht (24 Figuren)
 - b. TaiJiQuan 48 Figuren
 - c. TaiJi Schwert Standardform (42 Figuren)
 - d. TaiJi QianLong Fächer (Einzel)
 - e. TaiJi Bluedragon Stock
3. Die philosophischen Hintergründe und den medizinischen Sinn allgemein erlernen.
4. Vermittlung im Unterricht elementar erlernen.

Das Ziel der TaiJiQuan Fortbildung

1. Die 5 Elementarformen aus der Grundausbildung wesentlich erfrischen und fundiert beherrschen.
2. Die elementare Körperhaltung und Körperbewegungen des TaiJiQuan relativ exakt beherrschen.
3. Die kämpferrischen Techniken und die TaiJi-Kraft einleitend erlernen und beherrschen.
4. Die philosophische Grundlage und die medizinische Bedeutung vertiefend begreifen.
5. Die angegebenen Formen der Fachausbildung gezielt neu lernen.
6. Die bestimmten Fachthemen erforschen.
7. Die Konzepte und Fähigkeit des Unterrichtens bearbeiten.
8. Die eigene spezielle Entwicklung orientieren.

Prüfungsmöglichkeit

In dieser Fortbildungswoche haben Teilnehmer, die bereits 7 Wochen Grundausbildung absolviert haben, eine Prüfung in der gewünschten Form abzulegen, und damit ihr Zertifikat zu ergänzen bzw. zu vervollständigen.

VERANTWORTUNG UND HAFTUNG

Jede(r) Teilnehmer(in) trägt während der Teilnahme an den Kursen die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.



Tagesprogramm, 22. - 26. Juli 2019

Uhrzeit	Stundeninhalt
06:30-08:30	Theorie und Wiederholungen TJQ 24 & 48, QianLong Fächer
10:30-11:30	LiuHeBaFa
15:00-16:00	Doppelfächer
16:00-17:00	Stock & Schwert

Am ersten Tag (21.7.2019, Anreise) findet um 19:30 Uhr eine kurze Vorbesprechung im Hotel Adalbert-Stifter-Hof statt. Am letzten Tag (24.7.2019, Abreise) findet von 06:30-07:30 ein gemeinsame Abschlusstraining statt. Die Fortbildungswoche findet ab 15 angemeldeten Teilnehmern statt!

Kursgebühr: 460,00 EUR (pro Woche)

zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Anfahrt!
50,00 EUR Vergünstigung für LaoShan Union - Mitglieder, die mindestens ein Jahr Mitglied sind und die Woche komplett und nicht als Inhalt der Grundausbildung belegen.

Es können auch einzelne Stunden (z.B. auch für den persönlichen Gebrauch) belegt werden; diese werden mit 25,00 EUR/60 Min. berechnet.

INFORMATION UND ANMELDUNG

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



Fortbildung/Vertiefung TAIJIQUAN

21. Juli - 27. Juli 2019

im Bildungszentrum für
Chinesische Medizin und Lebenspflege
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a.B.
Österreich

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

Darstellung einiger Formen und Übungen

NEU ERLERNEN:

Taiji Mandarinenten Doppelfächer

Fächer wurde traditionell in China nicht nur zum Fächeln der Luft eingesetzt, sondern galt auch als ein schöner Schmuck. Weil er klein und handlich war und leicht mitzunehmen, wurde er auch als heimliche Waffe benutzt. Kombiniert mit den Taiji-Prinzipien und der inneren Kraft wurde eine Form mit schönen und eleganten Bewegungen entwickelt. Bei dieser Form übt man mit beiden Fächern gleichzeitig. Die Form Doppelfächer fördert eine lebendige Darstellung zwischen Raum und Zeit. Durch die dynamischen und spiralförmigen Bewegungen entwickelt sich nicht nur die Beherrschung und die Koordinierung des ganzen Körpers, sondern man verstärkt auch die innere Kraft.

LiuHeBaFa (6 Harmonisierungen und 8 Schulungen)

Eine hervorragende lange Form, die die Prinzipien der inneren Schule wie TaijiQuan, XingYi und BaGua beinhaltet. Die enge Beziehung zwischen QiGong und der inneren Schule der Kampfkünste ist verstärkt wahrzunehmen. Die Form wurde ursprünglich von verschiedenen Meistern zusammen entwickelt. Seit mehr als 20 Jahren wird diese Form vom LaoShan Zentrum sowohl in der Reihenfolge, den Techniken, als auch im Bewegungsbereich kreativ reformiert.

WIEDERHOLEN:

TaijiQuan Leicht Gemacht (24 Figur)

TaijiQuan 48 Figuren

Im Grundprinzip ist diese Form ähnlich wie die Form TaijiQuan Leicht Gemacht (24 Figuren). Charakter: dynamisch und elastisch, kreisund spiralförmig, flink und natürlich, fließend und lebendig. Die Form TaijiQuan 48 Figuren repräsentiert die innere Ruhe des Herzens und eine effektive Entspannung des Körpers, die harmonische Aktivierung der Körpermuskeln und der physiologischen Funktionen der inneren Organe, die zentrierte innerliche und sinnliche Anleitung des Geistes, die einheitliche Kombination zwischen innerer Qi-Erfahrung und äußerlicher Körperbewegung, sich gegenseitig



ergänzende Härte und Weichheit. 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)

Das Schwert wurde in China in der Zeit „kalter Waffen“ als Königin aller Waffen angesehen. Neben seinen verschiedenen wertvollen Qualitäten bei der Ausführung von Kampftechniken und geschickten Bewegungen, wurde es in der alten Zeit auch als Schmuck am Gürtel getragen. Vom Daoismus wird es als ein Symbol der redlichen Mentalität angesehen, das „gesundes Qi“ fördern und „böses Qi“ beseitigen kann. Wie die Kalligraphie und Malerei ist der Schwerttanz auch eine beliebte Bewegungsform der traditionellen chinesischen Kultur. Taiji-Schwert 42 Figuren ist eine 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 Bluedragon Stock

Die Form wurde vom LaoShan Zentrum kreativ arrangiert. Sie umfasst nicht nur die kämpflichen Techniken des Stocks, sondern auch von Lanze sowie Hellebarde (Pallasch).

Partnerübung (TuiShou)

TuiShou wurde ursprünglich als die Übung für den Kampfwert entwickelt. Damals übten die Partner nicht nur die innere Kraft, die gegenseitige Anwendung der Kampftechniken, sondern sie erfuhren auch die Denkweise des Gegners beim Üben miteinander. Außerdem zeigt TuiShou auch viele Vorteile. Neben der Vermeidung von Verletzungen profitieren die Übende auch viel für die eigene Gesundheit, Stärkung des Körpers und ihr Vergnügen. Außerdem wird die Denkweise der Wahrnehmung sowohl bei sich selbst, als auch beim Gegner wie bei einem Schachspieler sinnlich entwickelt. Wie sich TaijiQuan von den traditionellen Kampfkünsten heraus entwickelt hat, so geschah dies auch für TuiShou. Sie entfaltet ihren eigenen integrierten Weg. TuiShou zeigt äußerlich die Spur der kämpferischen Bedeutung, aber ihr Schwerpunkt liegt mehr auf der Gesundheitsförderung, der Stärkung des Körpers, dem integrierten Vergnügen sowohl des Körpers, als auch der Psyche sowie der Entwicklung der Wahrnehmungsdenkweise. In Partnerübung I erlernt man die Grundübungen und Prinzipien wie die Grundprinzipien und Regel des Schachspiels. Mit Partnerübung II erlernt man die fließende Anwendung der verschiedenen Techniken und Strategien und die Entwicklung der inneren Kraft, so wie Partner gegenseitig und miteinander in einem Schachspiel möglichst frei spielen.

Taiji Drachen/Phönix Schwert

Die Form wurde vom LaoShan Zentrum kreativ arrangiert und zeigt ein hohes Niveau der Taiji-Denkweise. Bei der Form übt man nicht nur das Schwert mit der rechten Hand, sondern auch die Schwertscheide mit der linken Hand. Die beiden Händen bewegen sich dynamisch koordiniert, aber ständig unterschiedlich. Durch die abwechselnden Bewegungen zwischen Abwehr und Angriff repräsentiert die Form eine lebendige YinYang Bewegung.