

Leitung:
Tobias Punkte

www.TaijiDao.com

Sportwissenschaftler, Taijiquan
Lehrer und Ausbilder der
Drachentorschule nach Meister
Shen Xijing



Tai Ji Quan Workshop

28.06. – 29.06.2014

Als Zielgruppe sehen wir all jene Personen, die das System des Taijiquan der daoistischen Drachentorschule kennenlernen möchten

Ablaufplan	
Samstag, 28.06.2014	10.00 – 12.00 Uhr / Einführungsvortrag
Samstag, 28.06.2014	14.00 – 20.00 Uhr / Praxismodul „Die inneren Aspekte des Taijiquan“
Sonntag, 29.06.2014	09.30 – 15.30 Uhr / Praxismodul „Die äußeren Aspekte des Taijiquan“
Kosten:	220,- pro Person (komplettes Wochenende) 110,- pro Person (einzelne Tagesbuchung) 15,- pro Person (nur der Vortrag) Achtung: Bei einer Spontanbuchung der Praxismodule nach der Teilnahme am Vortrag, werden die Kosten für den Vortrag in die gesamt-kosten mit eingerechnet
Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum Langer Weg 15 / 6020 Innsbruck
Anmeldung:	bis spätestens 16. Juni 2014 Kontakt: 0676 61 29 562 oder per Mail info@hpsteiner.at



„Die inneren und äußeren Aspekte des Taijiquan“

im

ASKÖ Bewegungszentrum Innsbruck

Taijiquan ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von vielen Menschen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Ursprünglich ist Taijiquan eine sogenannte innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. In jüngerer Zeit wird es aber immer häufiger als System der Bewegungslehre betrachtet, das **der Gesundheit**, der **Persönlichkeitsentwicklung** und der Meditation **dienen** kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.

Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr

Vortrag: Was Taijiquan wirklich ist (Hintergründe um Taijiquan wirklich verstehen und meistern zu können)

Dieser Vortrag gibt ihnen einen tiefen Einblick in viele kaum bekannte Hintergründe des Taijiquan.

Sowohl Einsteiger, als auch erfahrene Übende und Lehrende werden verständliche, aber tiefgründige Antworten auf verschiedene zentrale Fragen bekommen:

- Was ist der (stilübergreifende) Kern der Taiji-Praxis?
- Wie kann Taijiquan die Gesundheit wirklich effektiv fördern?
- Wie sind die Zusammenhänge zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wie lassen sie sich praktisch umsetzen?
- Ist Taijiquan wirklich Kampfkunst und wenn ja wie wird sie korrekt geübt?
- Wie kann Taijiquan einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten?
- Welche Bedeutung hat der meditative Aspekt in der Praxis? Welche Beziehungen gibt es zur daoistischen Kultur Chinas?

Dieser Vortrag bildet gleichzeitig die Einführung in elementare Grundlagen einer der wohl ältesten und tiefgründigsten, aber im Westen noch wenig bekannten Taijiquan Traditionen überhaupt: Das Taijiquan der daoistischen Drachentorschule (Long Men Taijiquan).

Praxismodule (Samstag und Sonntag)

Die beiden Blöcke dieses Wochenendes vermitteln allen Interessenten nicht nur einen praktischen Einstieg in den Kern der uralten daoistische Taijiquan Tradition, sondern geben Ihnen auch stilübergreifendes Handwerkszeug mit, um ihre körperliche und geistige Gesundheit, innere Kraft und ihr Verständnis des Taijiquan deutlich zu verbessern.

Die Blöcke können ggf. auch einzeln besucht werden und sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Samstag, 14.00 – 20.00:

Praxismodul I: Die inneren Aspekte des Taijiquan

Stilübergreifende Einführung in die Theorie und Praxis der inneren (Yin) Aspekte des Taijiquan: Stille, Entspannung, Energiefluß und Gesundheitsförderung

- Übungen zum Erreichen von tiefer Stille und Entspannung (Wuji Zhuang)
- Basisübungen zur Lösung körperlicher Blockaden und Entfaltung des Körperbewusstseins (Daoistisches Yoga (Ruan Ti))
- Übungsmethoden zur Lösung energetischer Blockaden und zur Anregung und bewussten Lenkung des Energieflusses (Daoyin Gong)

Sonntag, 09.30 – 15.30 Uhr

Praxismodul II: Die äußeren Aspekte des Taijiquan

Stilübergreifende Einführung in die Theorie und Praxis der äußeren (Yang) Aspekte des Taijiquan: Harmonische Körperstruktur, freier Kraftfluß, Sensibilität und harmonische Interaktion mit dem Partner, Anwendung in der Selbstverteidigung

- Grundlagenübungen zur Harmonisierung der Haltung und Körperstruktur und zum Verstehen von Yin und Yang im eigenen Körper (Shenti Si Ge Yin Yang Shunlian)
- Basisübungen zur Erlangung eines starken (inneren) Kraftflusses und zum Verständnis des Spiralprinzips (Chansi Gong)
- Stilübergreifende Partnerarbeit zur Steigerung der Sensibilität und zum Verständnis der Anwendungsprinzipien des Taijiquan (Tuishou & Ting Jin Fa)
- Basisübungen zu den acht Grundkräften des Taijiquan und deren Anwendung in Partnerarbeit und Selbstverteidigung (Ba Men)

Veranstalter / Organisator: Mag. Heinz Peter Steiner
Rofanstrasse 22
6212 Maurach am Achensee