

QIAN LONG TAIJI FÄCHER

GRUNDLAGEN UND PRINZIPIEN

FÜR ANGEHENDE KURSLEITER/INNEN UND INTERESSIERTE TAIJI-SPIELER/INNEN

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

AUS- / WEITERBILDUNG 2011



Der Taiji Fächer - die Waffe der Fürsten

Während im antiken China das Schwert die Waffe der Frauen war, bedienten sich die Männer des Fächers. Diese Waffe konnte immer mitgeführt werden, war schnell und wurde (und wird !) gerne unterschätzt.



Anmeldung: Dao-akademie
Yürgen Oster
An der Goldgrube 38
55131 Mainz
Fon:06131-62 26 910 (AB)
mail@oster-dao.de
www.dao-akademie.de

Kursleitung:
Ramona Heister
Ramona.Heister@t-online.de
www.aktivgestalten.de

• Taiji mit einem Gegenstand üben:

Stock, Speer, Schwert.... es gibt sehr unterschiedliche Gegenstände, mit denen Taiji geübt werden kann. Zunächst entsteht eine neue Herausforderung, die Weichheit, Geschmeidigkeit und Elastizität der Bewegungen auch mit einem langen oder schweren Gegenstand zu entwickeln. Die Körperkoordination und die Aufmerksamkeit wird in einer neuen Art und Weise gefordert und erweitert.

• **Taiji Waffenformen:** Was unterscheidet einen Ast von einer „Waffe“ ? Waffen zu führen braucht einen gezielten Einsatz und eine hohe Genauigkeit und Übung, um ein Ziel zu erreichen. Den Gegenstand wie eine Erweiterung des eigenen Körpers zu integrieren macht erst die Idee einer „Waffenverwendung“ möglich.

• **Taiji Fächerform:** In den Taiji-Waffenformen, üben wir das Spiel mit dem Gegenstand integriert und verbunden mit unserer körperlichen und geistigen Beweglichkeit. Die Aufmerksamkeit der Bewegungsabläufe geht weiterhin in den Raum und bezieht die Umwelt und das Umfeld mit ein.

Eine Übung, die uns im Alltag jederzeit mehr Achtsamkeit beschert.

• **Inhalt:** Wir lernen und üben an Hand verschiedener Einzelbewegungen und kleiner Abläufe mit und ohne Fächer das Besondere daran zu erfahren.

Termin:
auf Anfrage