

**Wochenend-Seminar
von Jonas Althaus in Basel**

Taiji- Prinzipien erfahren und vertiefen

**ausbalanciert, entspannt, geerdet, aus der
Mitte bewegend und verbunden im Körper
und mit dem Geist**

**Sa. 24. / So. 25. Januar 26
9:30-12:30 und 13:30- 16:30 Uhr**

Im Seminar wenden wir uns den Eigenarten des Taiji von Meister Sam Tam zu. Dieses ist sehr leicht - mit einem minimalen Kraftaufwand arbeiten wir darauf hin, das Qi nur bis ins Dantian und nicht in den Boden sinken zu lassen. In dieser Form gibt es klare, grosse Gewichtsverlagerungen, die zu einer grossen Beweglichkeit im Raum führen. Zudem sind die Bewegungen in einem einzigen Qi-Fluss verbunden und führen zu einem wirkungsvollen Taiji.

Im Seminar geht es zunächst um die Wahrnehmungsschulung; der Körper wird mobilisiert und geöffnet und mit dem Geist verbunden. Es gibt Übungen dieser Bewegungskunst, um die Eigenschaften dieser Grundprinzipien zu erfahren und zu vertiefen: ausbalanciert, entspannt, geerdet und aus der Mitte bewegt. Weiter wenden wir uns der stehenden Meditation - einer wichtigen Strukturarbeit - zu, anfangs mit dem Fokus auf der vertikalen Ausrichtung und später auch mit unterschiedlichen Armpositionen, die den horizontalen Aspekt berücksichtigen. Wir erkunden unterschiedliche Qigong Übungen, die wichtige Aspekte für diese Taiji-Form beinhalten wie etwa Elemente aus dem Soring Crane Qigong und Hunyuan Qigong.

Das Erlernte wird durch Partnerübungen erweitert, wodurch ein klares Feedback entsteht. Dabei beschäftigen wir uns hauptsächlich mit dem Nachgeben: dem zentralen Element der Partnerarbeit.

Anhand der im Seminar vermittelten Grundlagen tauchen wir in den ersten Teil der Sam Tam Taiji-Form ein.

Meister Sam Tam ist ein Chinese, der in Canada lebt. Er hat sich sein leben lang intensiv mit den Kampfkünsten beschäftigt.(Eagle Claw (Lau Fat Mang), Yiquan (Han Xingyuan, Yu Pengxi), Taijiquan (Zhang Xiang Wu, Qi Jiangtao)) und vielen mehr. Aus seinen Erfahrung hat er ein eigenes Taiji-System entwickelt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wo: Socinstr.7, Basel

Preise: 2 Tage 250.- sfr./ 1 Tag 130.- sfr.

(Regelmässige Kursteilnehmer*innen von mir und Personen, die von weiter weg (200km) kommen bekommen 20% Rabatt)

Anmeldung und Infos: kontakt@raumfuertaichi.ch

