## ÜBUNGSFOLGEN Qigong:

#### 8 BROKATE

Die Übungen der 8 Brokate sind leicht zu erlernen stärken die Vitalitätsfunktionen und die inneren Organe und steigern die Lebensenergie.

## TAIJI-QIGONG 18 BEWEGUNGEN Teil 1 & 2

Zwei Übungsreihen mit sanft-elastischen, rundspiralförmigen Bewegungen, die mit der Atmung in Einklang kombiniert werden.

Der Geist beruhigt sich und wird innerlich zentriert, um so eine effektive Wirkung für die Vorbeugung, Rehabilitation, Selbstheilung und Pflege, zu erreichen. Die Übungen können ausgeführt werden bei Herzkrankheiten, Rheuma, Asthma, Gliederschmerzen und Rückenproblemen.

## FLIEGENDER KRANICH QIGONG

Den natürlichen Bewegungen des Kranichs nachempfunden, ist eine schwungvolle Übungsreihe entstanden. Bei der Ausführung der Übungen werden die Eigenschaften der TCM und die äußere Körperbewegung mit der innerlichen zentrierten geistigen Aktivität aufeinander abgestimmt um den Qi-Fluss der Meridiane effektiv zu fördern und zu regulieren.

## **Herz-Qigong**

Eine Übungsfolge zur Pflege des Herzens und zur Beruhigung des Blutes und des Geistes. Die Übungen sind elastisch, kräftigend, ausgleichend und

harmonisch.

Durch die Selbstpunkturen, aber auch durch Lenkung der Aufmerksamkeit und durch die dehnende Ausführung werden Meridiane und Akupunkturpunkte aktiviert.

# ÜBUNGSFOLGEN Taiji:

## **TAIJIQUAN 24 FIGUREN**

Diese Form wurde 1956 von vielen Meistern und Professoren verschiedener Stilrichtungen zusammengestellt und wird als eine Standardform sowohl für den offiziellen Unterricht, als auch für Turniere verwendet. Diese Form umfasst die wesentlichen Grundbewegungen des TaiJiQuan. Durch diese Form können die Grundprinzipien des TaiJiQuan erkannt, gelernt und die Grundhaltungen und –Bewegungen verinnerlicht werden. An den einfachen Bewegungen kann die spiralförmige Ausführung leicht erlernt werden.

## **TAIJIQUAN 48 FIGUREN**

Aufbauend auf der Form TaiJiQuan leicht gemacht (24 Figuren) wird die Bewegungsmöglichkeit durch eine höhere Qualität der Bewegungen und einen höheren technischen Schwierigkeitsgrad weiter gefördert. Der Charakter der verschiedenen Taiji-Stile wird deutlicher hervorgehoben. Inhalt dieser Form sind zusätzlich Doppelhandtechniken und die Ausführung der Bewegungen ist dynamischer, elastischer, kreis- und spiralförmiger, flinker, natürlicher, fließender und lebendiger. Die Form TaiJiQuan 48 Figuren repräsentiert die innere Ruhe des Herzens und eine effektive Entspannung des Körpers, die harmonische Aktivierung der Körpermuskeln und die physiologischen Funktionen der inneren Organe, die zentrierte innerliche und sinnliche Anleitung des Geistes, die einheitliche Kombination zwischen innerer Qi-Erfahrung und äußerlich Körperbewegung, sich gegenseitig ergänzende Härte und Weichheit.

## TAIJI QIAN LONG EINZELFÄCHER

Die Form des TaiJi Qian Long Fächer ergänzt die Formen des TaiJiQuan und bereichert den Inhalt der TaiJi-Übungen durch besonders spiralförmig ausgeführten Bewegungen. Die Form Qian Long Fächer ist aus elementaren Haltungen und Bewegungen der Kampfkunst aufgebaut. Die Form ist leicht zu erlernen, die Bewegungen sind elastisch, spiralförmig elegant. Innerlich werden die Intensität der geistigen Konzentration, die Beteiligung der Atmungsregulation und die koordinativen Fähigkeiten angeregt.

## **TAIJI SCHWERT 42 FIGUREN**

Das Schwert wurde in China in der Zeit "kalter Waffen" als König aller Waffen angesehen. Vom Daoismus wird es als ein Symbol der redlichen Mentalität angesehen, das "gesundes Qi" fördern und "bösartiges Qi" beseitigen kann. Wie die Kalligraphie und Malerei ist der Schwerttanz auch eine beliebte Bewegungsform der traditionellen chinesischen Kultur. Diese Standardform, die leicht erlernbar ist, ist sehr verbreitet bei professionellen WuShu-Sportlern bis hin zu Patienten im Sanatorium. Die Bewegungen sind zusammenziehend, ausdehnend und spiralförmig, sodass die Bewegungsvielfalt des Körpers und der Qi-Fluss sehr gut gefördert wird.

## TAIJI BLUEDRAGON-STICK

Diese Form wurde Meister Sui Qingbo entwickelt. Sie beinhaltet die kämpferischen Techniken des Stocks, Lanze sowie der Hellebarde (Pallasch).

Die Bewegungsabläufe sind spiralförmig, elastisch mit wechselnden Höhen.

Die Bewegungsmöglichkeit des Körpers wird intensiv gefördert.



# Qigong & Taijiquan & BailongBall Seminare zur aktiven Lebenspflege 2020

für Einsteiger, Anfänger & Fortgeschrittene

Taiji	Qigong
Taiji leicht gemacht mit 24 Figuren	Taijiqigong 18 Bewegungen Teil 1
18. Januar 2020, 10:00 – 12:15 Uhr	18. April 2020, 10:00 – 11:30 Uhr
Taiji mit 48 Figuren	Taijiqigong 18 Bewegungen Teil 2
21. März 2020, 10:00 – 12:15 Uhr	20. Juni 2020, 10:00 – 11:30 Uhr
Taiji QianLong Einzelfächer	Herz Qigong
16. Mai 2020, 10:00 – 12:15 Uhr	21. November 2020, 10:00 – 11:30 Uhr
Taiji Schwert mit 42 Figuren	Fliegender Kranich Qigong
22. August 2020, 10:00 - 12:15 Uhr	21. November 2020, 12:30 – 14:00 Uhr
Taiji Bluedragon Stick	
19. September 2020, 10:00 – 12:15 Uhr	

Beckenbodentraining mit innerem Qigong

8 Brokate	15. Februar 2020, 10:00 – 11:30 Uhr	

## **BailongBall**

<u> </u>	
Schwing Dich in Deine Mitte mit Taiji BailongBall.	
18. Januar 2020	12:30 – 14:00 Uhr
21. März 2020	12:30 - 14:00 Uhr
16. Mai 2020	12:30 – 14:00 Uhr
19. September 2020	12:30 - 14:00 Uhr

## Veranstalter:

Zentrum für Bewegungskunst Taijiqigong
Taijiquan & Qiqong - Die Kunst der Bewegung lernen

Leitung: Dipl.-Ing. Manuel Schröder

Veranstaltungsort: Pyramide Bochum

Herner Str. 299

44809 Bochum

www.taijiqigong.de info@taijiqigong.de Tel.: +49 173 53 75 674

# Manuel Schröder

ausgebildeter Lehrer für Qigong & Taijiquan und Europameister 2018

Europameister 2014 Deutscher Meister 2013

in Taijiquan



Ausgebildet durch das Laoshan Zentrum nach den Kriterien des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan)

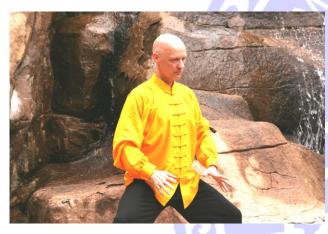
#### Beckenbodentraining für Frauen & Männer

Gezieltes Training des Beckenbodens und der Faszien der inneren Organe, nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Inhalt dieses Seminars ist die Führung/Lenkung der Atmung und die selbstständige aktive Bewegung der Muskulatur im Unterkörper.

Dabei wird erklärt, wie durch korrekte Ausführung der Atmung und eigener aktiver Bewegung der entsprechenden Muskulatur, der Beckenboden trainiert werden kann.

Die Lenkung/Führung der Atmung und die eigene aktive gezielte Bewegungen der Muskulatur des Beckenbodens werden zuerst ausführlich erklärt, separat ohne Formen eigenständig geübt und anschließend mit der Form 8 Brokate Qigong in Bewegung geübt, um das Bewegungsprinzip/Ausführungsprinzip zu festigen.





## Taiji BailongBall

Mit Taiji-BailongBall besteht die Möglichkeit die Prinzipien des Taiji und Qigong spielerisch zu lernen, bzw. zu üben.

BailongBall kann überall gespielt werden. Am Strand, im Garten, selbst im Wohnzimmer kann dieses Spiel freudig miteinander gespielt werden.





#### FÄHIGKEITEN NACH DEN SEMINAREN

- · Verbesserte Beherrschung der jeweils vermittelten Form
- Erfolgreiche Entwicklung des eigenen k\u00f6rperlichen und psychischen Zustandes
- · wesentliche Förderung des QiGong-Zustandes
- · wesentliche Förderung der Körperhaltung
- Betätigung von Ausdehnen/Entspannen
- · Ruhe und Zentrierung
- Verständnis des inneren Übens die bewusste Betätigung und die sinnlichen Wahrnehmung des Energie-Kreislaufes
- · Wesentliche Beherrschung der vorgestellten Übungen

#### Verpflegung:

Für die Verpflegung vor Ort während der Seminare muss selbst gesorgt werden.

## Anmeldevorgang:

Grabelohstr. 22

 Anmeldeformular leserlich ausfüllen und bis zum jeweiligen Anmeldeschluss (21 Tage vor dem Seminar) zusenden an

Zentrum für Bewegungskunst Taijiqigong
Taijiquan & Qigong - Die Kunst der Bewegung lernen
- Manuel Schröder -

44892 Bochum Mobil: +49 173 53 75 674 Mail: info@taijiqigong.de

zusenden.

2. Anmeldebestätigung und Rechnung abwarten.

# Begrenzte Teilnehmerzahl!

- 3. Die Anmeldung erfolgt nach der Reihe des Formulareinganges.
- 4. Nach Erhalt der Rechnung die Seminargebühr entrichten.
- 5. Anmeldevorgang komplett.
- 6. Zum gewählten Seminar am Übungsort anreisen und mitmachen.

#### Haftungserklärung:

Die Teilnahme am Training des Taiji & Qigong ist freiwillig und geschieht auf eigenes Risiko. Der Veranstalter / Lehrer / Übungsleiter übernimmt keinerlei Haftung und Kosten; dies gilt besonders für Verletzungen (auch mit Spätfolgen) und Sachschäden jeglicher Art. Auf private Sachen ist selbst zu achten. Bei Nichtteilnahme am Unterricht können keine entrichteten Beiträge zurückerstattet werden.

Bitte saubere Schuhe zur Erhaltung eines sauberen Trainingsraumes, eine Decke und oder ein Meditationskissen mitbringen.







