Taijiquan- Sommerakademie in Jena vom 27.06. bis zum 02.07.2016

Gleich zu Beginn des Sommers 2016 findet in Jena die erste Sommerakademie unserer Taijischule statt, zu der wir euch herzlich einladen.
Wir, das sind Thomas Kirchner, Sven Pflieger und Claudia Sonnefeld – drei Lehrer des Taijiquan-Yangstils im Übungssystem nach Meister Huang-Sheng-Shyan.
Wir bieten euch täglich 6 zweistündige Workshops an, von denen ihr euch je nach Belieben und Interesse drei aussuchen könnt. Dabei reicht die Bandbreite von Qigong über Pushhands, Waffenformen bis hin zur Beschäftigung mit den Taijiklassikern und der taoistischen Philosophie. Die Workshops finden in der Taijischule Jena und im Freien im nahegelegenen Prinzessinnengarten statt.
Einladen möchten wir Taijiübende aller Stile, aber auch Anfänger sind uns herzlich willkommen.
Zusätzlich zu unserem Workshopangebot habt ihr täglich in der Zeit von 12.30 Uhr bis 16.00 Uhr die Möglichkeit, in Einzelstunden bei Sven oder Claudia individuelle Korrekturen in Anspruch zu nehmen oder bei einer Shiatsu-Massage von Thomas ganz tief zu entspannen. (Sonderpreis sowohl für Shiatsu als auch für Einzelstunden: 39,00 € für Akademieteilnehmer)
Thomas` Behandlungsraum befindet sich 5 Gehminuten von der Taijischule entfernt im schönen jugendstilgeprägten Damenviertel.
Vereinbaren eines Shiatsu-Termins bitte bei Thomas direkt unter thomas@tokitaichi.de oder 03641/825508.

Ort: Taijischule Jena Camburger Strasse 1 07743 Jena
www.taiji-schule-jena.de

Zeit: 27.06. – 02.07.2016 täglich 10.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Kosten: 350,00 € für alle 6 Tage, 70,00 € für einzelne Tage

Stundenplan:

Zeit:	Workshop	Workshop
9.00 Uhr bis 10.00 Uhr	Freies Üben	Freies Üben
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	Qigong mit Claudia	Fixpattern mit Thomas
12.00 Uhr bis 14.00 Uhr	Mittagspause	
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr	Taijiklassiker und Tao Te King mit Claudia	Speer mit Sven
16.30 Uhr bis 18.30 Uhr	Schwert mit Thomas	Langstock mit Sven

Workshops mit Sven Pflieger

Taiji-Langstock

Der Langstock ist dem Element Holz zugeordnet. Der Ausdruck des Stocks ist ungestüm und wild, die Herausforderung ist, beim Üben mit dem Stock, die Bewegungen zentriert und kontrolliert auszuführen, bei aller Dynamik die Balance beizubehalten.
Wir werden uns mit Kraft und Drehmomenten im Körper beschäftigen und beobachten, wie man diese erzeugt.
Es geht darum, eine klare Verbindung im Körper mit dem Stock zu fühlen und "Innere-Äußere-Veränderungen" zuzulassen, so dass Gewicht und Trägheit in Leichtigkeit und Agilität, für schnellere Richtungswechsel verwandelt wird.
Wir beschäftigen uns mit "Innerem Schwung" (Peitschen oder Wellenbewegungen), welcher die äußere Bewegung zum Ausdruck bringt. Damit entwickelt man, eine Kraft aufzuladen, um sie dann auf den Punkt zu bringen.
In diesem Workshop geht es darum, die Taijiprinzipien mit dem Langstock zu erfahren – es wird keine komplette Form vermittelt, sondern

Prinzipienarbeit mit abgeschlossenen Einzel- und Partnerübungen stattfinden.

Die Taiji-Speerform nach Huang-Sheng-Shyan

Der Taiji-Speer ist eine traditionelle chinesische Langwaffe. Vor dem Aufkommen der Feuerwaffen war der Speer eine der Hauptwaffen, auch genannt: Koenig der Waffen. Er war eine Waffe für das Schlachtfeld. Die Spitze des Taiji-Speeres konnte der Kämpfer schnell nach vorne stoßen, wie den Kopf einer Schlange - und ebenso schnell wieder zurückziehen. War der Speer früher gefürchtet als gefährliche und tödliche Waffe, ist er heute eine der anspruchsvollsten Übungswaffen. Der Speer ist dem Element Feuer zugeordnet. Mit dieser Waffe ist das Üben von Zielgerichtetheit in besonderem Maße möglich.
In Svens Workshop könnt ihr die 52-Speerform nach Huang-Sheng-Shyan erlernen.

Workshops mit Claudia Sonnefeld

Qigong und die fünf Wandlungsphasen

Jedem der Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall wird ein Übungstag gewidmet sein, an dem die Bedeutung und Entsprechung des einzelnen Elements in der asiatischen Philosophie und der Traditionell Chinesischen Medizin und dem Element entsprechende Qigong-Übungen vermittelt werden. Am 6.Tag folgt eine Zusammenfassung und Wiederholung der Übungen, die sich aus dem System der 8 Brokate, dem Wudang-Qigong, medizinischem Qigong und den 5 relaxing movemants zusammensetzen. Beim Praktizieren der Qigong-Übungen werden wir uns an den Prinzipien der Verbindung und Zentrierung orientieren, um entspannt, klar und harmonisch in den Tag zu gehen.

Taijiprinzipien nach den Taijiklassikern und das Tao-Te-King

An jedem Übungstag werden wir uns teils in Partnerarbeit , teils mit Übungen und Formsequenzen aus dem Huangsystem mit einem Grundprinzip aus den Klassischen Schriften und der Entsprechung aus dem Tao-Te-King beschäftigen und mit Hilfe von Tingjin (hörende Energie) und Dongjin (verstehende Energie) dabei das eigene Taiji besser verstehen und entwickeln lernen.

Workshops mit Thomas Kirchner

Fixed Pattern: Kampfkunst-Heilkunst

Im didaktischen Taijiquan-Übungssystem nach Huang-Sheng-Shyan gibt es 18 sogenannte Fixed Pattern (Partnerübungen). Diese Übungen können sowohl unter dem gesundheitlichen, wie auch dem kämpferischen Aspekt geübt und betrachtet werden.
Einige eignen sich besonders, die Meridiane zu dehnen und zu öffnen, sowie Akkupressurpunkte kennen zu lernen.
In diesem Workshop wird Thomas seine Arbeit dem gesundheitlichen Aspekt der Partnerübungen widmen.

Taiji-Schwert

Die Arbeit mit dem Schwert, der „feinsten“ der Taijiwaffen, dem Wasserelement zugeordnet, schult in außergewöhnlichem Maß unsere Beweglichkeit, Verbindung und Genauigkeit.
Runde, kreisende und spiralförmige Bewegungen sind nicht nur außergewöhnlich ästhetisch, sie fördern auch im Besonderen unseren Gleichgewichtssinn, öffnen die Gelenke und verbessern die Geschmeidigkeit unseres Körpers.
Erkenne Yin und Yang in Bezug auf Intention und Struktur und du kannst das Schwert zu wahrem Leben erwecken.
Hier werden Schwerteinzel- und Partnerübungen nach den Taijiprinzipien vermittelt, sowie Teile der Schwertform nach Huang-Sheng-Shyan.

Anmeldung

Name:
Anschrift:
Telefon/ e-mail:

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Taijiquan-Sommerakademie vom 26.06. bis zum 02.07.2016 in Jena an!
Die Verantwortung für die Teilnahme am Kurs, sowie für die An- und Abreise übernehme ich selbst.
Ich würde gern an folgenden Workshops teilnehmen:

- **Taiji-Stock**
- **Taiji-Speer**
- **Qigong**
- **Klassiker und Tao-Te-King in Bewegung**
- **Fixpattern**
- **Taiji-Schwert**

Datum:

Unterschrift:

Bitte per Post an: Claudia Sonnefeld Am Berg 3 07751 Jena (Cospeda)

Hast du Fragen?

Sven Pflieger	taijischmied-sven@web.de	0160/8518884
Claudia Sonnefeld	taiji-sonnefeld@gmx.de	0172/2149590
Thomas Kirchner	thomas@tokitaichi.de	0162/256120