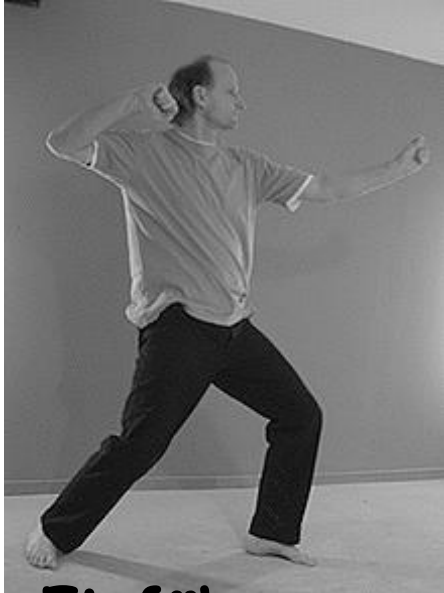


# Taiji Quan

in den Praxisräumen von  
**Physio Recuro**  
Waiblingen  
Fronackerstraße 23



大道  
Einwerden mit dem Dao

**Einführungsseminar**  
**Mai 2017**

Leitung und Anmeldung:  
(siehe Rückseite)

## Wöchentliches Seminar:

☉ Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnissen

**Infoveranstaltung zum Kurs: Dienstag 16. Mai 2017 18:00 – 18:45 Uhr**  
**Kursbeginn: ab Dienstag 23. Mai 2017 18:30 – 20:00 Uhr**  
Anmeldungen bis spätestens zum 17.5.2017

Nach grundlegenden Erläuterungen zum Taiji am Beginn des Kurses, wird neben den „fünf Lockerungsübungen“ das Erlernen der *Taiji Quan-Kurzform* im Vordergrund stehen. Im Kursverlauf wird auch begonnen, mit Hilfe der Partnerübung „*Push-hands*“, die Umsetzung der Übungsgrundlagen zu „überprüfen“.

Ergänzt werden die Übungen durch *Meditationen*, welche auf die Prinzipien des Taiji abgestimmt sind.

Mit fortlaufenden Seminaren wird der gesamte Formablauf eingeübt und vertieft. Ziel ist es, über die Bewegungsabläufe, Entspannung und Gelassenheit im körperlichen / geistigen Bereich zu erfahren und zu verinnerlichen.

Die Teilnehmerzahl bei maximal 7 Menschen.

Die Kursgebühr für 10 Termine beträgt 85 € und ist spätestens zum Seminarbeginn zu entrichten.



### Kursleitung:

Ralf Banzhaf ist seit 1991 Schüler von Axel Dreyer (Taiji-Schule Freiburg, Releasing, und Alexandertechnik). 1997 Umstellung des Yang-Stils von Toyo Kobajashi auf die Forminhalte nach Huang Xing Xian / Patrick Kelly. Ab 2000 Kurse für Taiji Quan. 2016 Abschluss zum Taiji-Lehrer entsprechend den Richtlinien des Taijiquan und Qigong Netzwerk e. V.

### Info und Anmeldung:

Ralf Banzhaf,  
Enzianstr. 13, 73663 Berglen,  
Tel.:07195/72653  
Mobil: 01577/329 1709  
Mail: ralf.banzhaf@gmx.net

### Bankverbindung:

VoBa Stuttgart,  
IBAN: 41 6009 0100 0811 65002 BIC: VOBADESS

### ☉ **Taiji Quan („Form“):**

... ist eine langsame, bewusst ausgeführte Übungsform, die der chinesischen Kampfkunst entstammt, den „*Inneren Kampfkünsten*“ zugerechnet wird und damit daoistischen Prinzipien entspricht.

Neben einem gesundheitlichen Aspekt (Entspannung, Körperausrichtung, Dehnung, Gelenke), liegt das Hauptaugenmerk der Übungen auf den geistig/ körperlichen Vorgängen und der inneren Energie (Qi, bzw. Jing, Deep Mind). Die Übungsausrichtung geht vom Groben zum Feinen, von Außen nach Innen, vom Harten zum Weichen.

Ein Ziel ist es durch beständiges Üben die Zugangsmöglichkeit zu einem entspannten Körper und Geist, und so zu einem tieferen Bewusstsein zu schaffen.

Voraussetzung hierzu ist die Überwindung von körperlichen-geistigen Blockaden und Anspannungen. Loslassen und Entspannung sind somit zwei der Grundanweisungen während der Übungen.

Geübt wird die Kurzform des Yang-Stils in Verbindung mit den 5 Lockerungsübungen (nach Cheng Man-ching, Meister Huang, Patrick Kelly).

Die Form ist aufgegliedert in drei Teile, bestehend aus insgesamt 37 Bildern, die in fortlaufenden Kursen erlernt und vertieft werden soll.

### ☉ **Die 5 Lockerungsübungen**

... auch Loosenings genannt, sind Übungsformen die im Stand ausgeführt werden und dienen der Übung, Vertiefung und Verfeinerung der Prinzipien im Taiji (Beständigkeit, Aufmerksamkeit, Feinfühligkeit). Ähnlichkeiten des Taijiquan mit Qi-Gong-Übungen sind hier besonders deutlich erkennbar. Es wird insbesondere die Aufmerksamkeit gegenüber inneren und äußeren Körpervorgängen geschult, um diese dann in der Form und in den Push-Hands umsetzen zu können.

### ☉ **Push hands**

... ist eine Partnerübung (sogenanntes Pattern, festgelegte Übungsmuster), welche die Erfahrungen aus der Form und den Loosenings „überprüft“ und anwendet (auch hörende oder fühlende Hände genannt).

### ☉ **Meditation**

...wird je nach Bedürfnis im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Einbezogen wird, je nach Fortschritt, die Aufmerksamkeit, Atmung und Intension („Reinigung der 8 Energiebahnen“ und ähnliches).