

CHANSIJIN

Spiralübungen aus der Tradition des Taiji Quan

Mit großer Freude kann verkündet werden, dass diesen Sommer das SPIRALISIEREN fortgesetzt wird! Um auch **Neueinsteigern** zu ermöglichen, einen würdigen Anschluss zu finden, werden vorrangig Übungen erarbeitet, welche bis dato nicht unterrichtet wurden. Wir werden selbstredend auch an bekanntem „Material“ arbeiten, um einerseits zu vertiefen und andererseits, um die Gruppendynamik zu nutzen und Neulingen einen guten Windschatten (-Sog) zu bieten.

CHANSIJIN ist eine Übungsabfolge, die uns dabei helfen soll, die Spiralbahnen in unserem gesamten System zu entwickeln. Sie diente ursprünglich im CHEN-Stil-Taiji-Quan als Aufwärmsetz, um sich zielführend an die höheren Prinzipien und an die Kampftechniken des Taiji Quan heranzutasten. Im Original umfasst der Chansijin-Satz 25 Übungen, was eine gewisse Komplexität hervorruft.

Angepasst an das Gruppen-Niveau wird die Priorität des Unterrichts jedoch die Qualität der Ausführung und nicht die Quantität sein!

Wir werden uns also weiterhin damit beschäftigen, die Wege für Spiralen in unserem Energiegefüge freizumachen. Durch diese Übungen generiert das System verstärkt Energie und der Qi-Fluss wird deutlich angeregt! Dies wirkt sich besonders gut auf ein freies Spiel der Gelenke aus und räumt der Wirbelsäule die notwendige Beweglichkeit ein. Mit diesen Grundkenntnissen können Kräfte aktiviert werden, welche ungeübten Menschen unzugänglich bleiben („Fajing“ -> Peitschenkraft).

Kombination Anfänger + Fortgeschrittene:

Dieses Jahr werden im A-Kurs erstmalig die Grundübungen behandelt (siehe Flyer A-Kurs), um auch den Fortgeschrittenen eine attraktive Abwechslung anzubieten. Es ergibt sich natürlich auch diesmal die lohnende Möglichkeit, durch den zusammenhängenden Unterricht, intensiver in das Training einzutauchen. Die Ergebnisse der letzten Jahre sprechen hier eindeutig für sich!

Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc

Unterrichtet daoistische Disziplinen in Graz und Kärnten. Arbeitet auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), ist Dipl. Shiatsu Praktiker (ISSÖ) -> Praxis in Graz und in der Nähe von Villach.

Lernt und assistiert unter traditioneller Führung seit gut fünfzehn Jahren bei Shifu Oswald Elleberger (Meister für Chinesische Kampfkunst und Daoistische Meditation).

SCHNUPPERWOCHE ☺ Die ersten Einheiten (07. + 09. Juli) sind KOSTENFREI, um allen Interessierten ein KENNENLERNEN zu ermöglichen!

Regierung: Allen Maßnahmen der ÖBR wird Folge geleistet!
Ort: VS Treffen, Öhringerplatz 1; Turnsaal sowie im Freien
9521 Treffen am Ossiachersee
Kursstart: 07. Juli 2020 um 20 Uhr (bis 13. August 2020)
Zeit: dienstags und donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr;
Kosten: € 110,- für 12 Einheiten á 1,5 h
Kombi: € 170,- für 24 Einheiten á 1,5 h -> Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose



Kontakt:

0650 / 61 872 38

stefan@dasein.com

Diese Kursreihe findet in Kooperation mit dem **Judo Club - SV Treffen** statt.