

Eintägiges Wochenendseminar 2019

A. Tai Chi-Serien am Sonntag

Datum	Vormittag 9:30-12:30	Nachmittag 14:00-17:00
28. April	Tai Chi Dan Gong 1+2 Löwe+Schlange-Übung	Tai Chi-Grundübungen
29. September	Mutter-Form I+II	Tai Chi-Form I+III, Push Hands
17. November	Wasser Tai Chi	Tai Chi-Form IV-VI, Push Hands

*Vormittag: Übungen von Meister Yang

- Tai Chi Dan Gong: 13 Urformen des Tai Chi abgeleitet von Tierbewegungen
z. B., 1. Löwe, 2. Schlange, 3. Erster
- Mutter-Form + Grundform des Wasser Tai Chi

*Nachmittag: Übungen der regulären Kurse

- 13 Tai Chi-Grundübungen von meinem Meister Lian Tze
- Tai Chi-Form I-VI: Kurzform mit 37 Formen in Yang-Stil nach Zheng Man-Ching
- Push hands: Partnerübungen zum Einüben der Grundprinzipien

B. Qigong-Serien am Samstag

Datum	Vormittag 9:30-12:30	Nachmittag 14:00-17:00
23. März	Chie Bing Gong I+II Organübung – Leber, Gesang, Massage	Pendeln-Übung mit Stab Tai Chi Qi Gong I+ II
27. Juli	Chie Bing Gong I+II Organübung - Herz, Gesang, Massage	Atemübung Tai Chi Qi Gong II +III
19. Oktober	Chie Bing Gong I+II Organübung - Milz/ Magen, Gesang, Massage	Bagua-Gehen Tai Chi Qi Gong II+ III+IV
7. Dezember	Chie Bing Gong I+II Organübung - Lungen, Gesang, Massage	Pendeln-Übung mit Stab Tai Chi Qi Gong I- IV
18. Jan. 2020	Chie Bing Gong I+II, Organübung - Nieren, Gesang, Massage	Stock-Übung Tai Chi Qi Gong I- IV

* Vormittag: Gesundheitübungen zum Aktivieren der Heilungskraft

- Chie Bing Gong I-III von Meister Yang als Basis
 - I. Aufbau des Energiefelds
 - II. Regulierung der Organfunktion
 - III. Stärken der Wirbelsäule und Yang-Kraft
- Organübungen: nach 5 Elemente und auch deren Jahrzeiten entsprechend
- Qigong-Gesang mit 6 Lauter + Tai Chi-Gesang mit Urlauter
- Selbstmassage: Akupunktur-Punkt zum Verbessern der Organfunktion

*Nachmittag: Übungen der regulären Kurse

- Übungen auf 3 Ebene – Aufwärmübung, Atemübung und Meditationsübung
- Die 18 Figuren des Tai Chi Qi Gong I-IV
- Stock- und Stabübung

Tai Chi Qi Gong I-IV

Tai Chi-Form I-VI

Mutter-Form:

- Das Gehen in 3 Schritten
 - a. Grundsritten – das Drehen der Körperachse beim Vor-und Rückwärts
 - b. Das Einüben auf der marko-kosmischen Ebene
 - c. Das Einübung auf der mirko-kosmischen Ebene in Reihenfolge nach den 5 Elementen
- Die Grundformen
 - a. Grundsritten –mit den 4 gerade Energiesrichtungen: Peng, Lü, Ji und An
 - b. Das Einüben mit der marko-kosmischen Energie im Bezug mit Himmel und Erde
 - c. Das Einübung mit dem Wasser-Element
- Die Grundformen in 4 Richtungen und auch mit Stab

Atemübung

- mit Wort kombinieren z. B., Los-Lassen, Buchstabe per Visualisierung und Laute per innere Stimme
- mit Zahlen kombinieren, z. B., 1-10 und 1-2 per Ein- und/oder Ausatmen,
- das Mitte-Gefäß in 4 Schritten öffnen
- die natürliche Bauchatmung, mit beiden Händen auf dem Bauch / auf Nabel und Kreuzbein
- die umgekehrte Bauchatmung
 - a. Dan Tien öffnen - Einatem: an Punkt (Bauchmitte) / Ausatem: Kreis (Bauchraum) denken
 - b. Qi im Dan Tien kreisen – Einatem: Steißbein anspannen / Ausatem: loslassen
 - c. Den kleinen Qi-Kreislauf aktivieren -
 - Einatem: Steißbein anspannen und das Qi bis Scheitelunt hochleiten /
 - Ausatem: das Brustbein loslassen und das Qi durch Stirn zum Dan Tien sinken
- Körper als Flasch mit Energie-saugen vertikal füllen
 - a. Flasch öffnen -
 - Einatem: Qi-Saugen im Mundtaum, Hals, Brust, Bauch, Rücken+Wirbelsule bis in die Ferse
 - Ausatem: loslassen und sich entspannen
 - b. Flasch füllen -
 - Einatem: Qi wie Wasser steigen lassen, von den Füßen, Beinen, Bauch, Brust bis zum Kopf / Ausatem: loslassen und sich entspannen
- Den inneren Raum des Körpers durch drei Tore in 3 Stufen öffnen