

Veranstaltungsort

Schön-Klinik, Bad Arolsen Große Allee 3

Kurszeiten

Samstag: von 09:30 bis 12:30 Uhr
von 15:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag: von 09:00 bis 13:00 Uhr

Viele meiner Kursteilnehmer/innen beklagen schon mal die lange
Mittagspause am Samstag. Ich meine jedoch:
Leerzeit ist Lehrzeit.

In den unabgelenkten Pausen verarbeiten Körper und Geist das
Erlernte, wiederholen, überprüfen, gestalten Fragen.
Deshalb empfehle ich auch das Führen eines Übungsbuches.

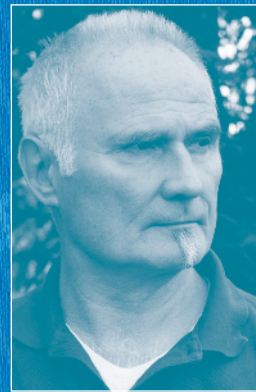
Die Kursgebühr beträgt € 125.–

Mitbringen

Getränke und Speisen für den Eigenbedarf,
eine Decke, ein Übungstagebuch.

Anmeldung

Manfred Buchta
Wohlauerstraße 20, 40721 Hilden
Fon/Fax: 02103-31698
E-mail: m.buchta@gmx.de
oder
Knut Jöbges
Fon/05691-912491
e-mail: knut.joebges@gmx.de



Manfred Buchta, Geb. 1952 in Salzburg

Dipl. Sozialarbeiter
Zusatzqualifikationen in Gestaltberatung;
Freizeit und Kommunikationsberatung;
Weiterbildung in
Familientherapie und Bioenergetik

Qigong-Ausbildung

Medizinischen Gesellschaft f. Qigong Yangsheng e.V.
Unter der Leitung von Prof. Jiao Guorui/Peking
Priv. Doz. Dr. Gisela Hildenbrand/Bonn

Unterrichtstätigkeit seit 1998

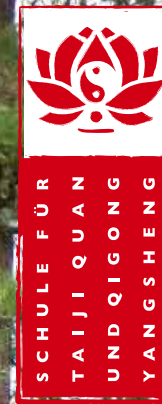
Taiji Quan-Ausbildung

Institut f. Bewegungslehre und -forschung/Kassel
Unterricht bei
He Lin Lin /Qingdao China
Yang Jun /Köln
Jan Silberstorff/Hamburg

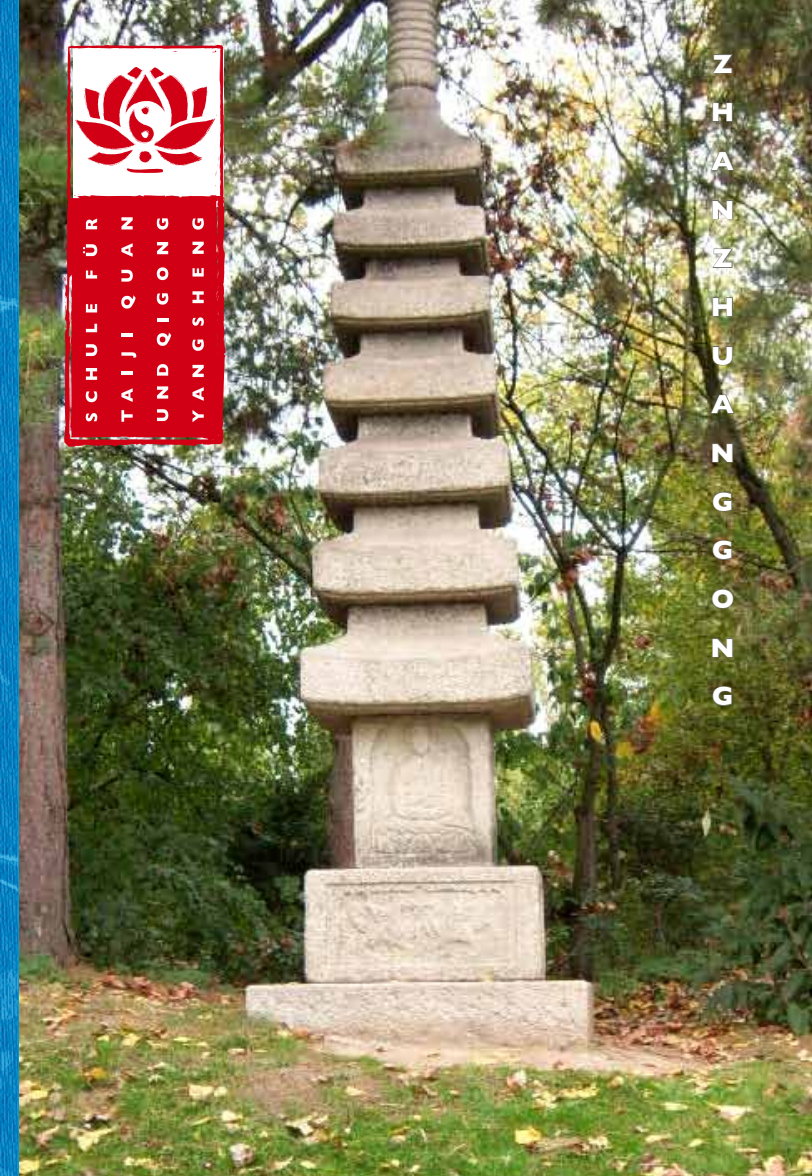
Unterrichtstätigkeit seit 1988

Manfred Buchta
Schule für Taiji Quan und Qigong Yangsheng
Wohlauerstraße 20, 40721 Hilden
Fon: 02103 /31698

Gestaltung: www.buerohornscheidt.de



SCHULE FÜR
TAIJI QUAN
UND QIGONG
YANGSHENG



Z
H
A
N
Z
H
U
A
N
G
G
O
N
G

Z H A N Z H U A N G G O N G

S T E H E N W I E E I N E S Ä U L E

2 4 . - 2 5 . 0 3 . 2 0 1 2

B A D A R O L S E N

Entwicklung

„Stehen wie eine Säule“ ist gemeinhin als eine klassische Basisübung der chinesischen Kampfkünste bekannt. Doch auch die Heilkunst war immer schon an einer optimalen, sich selbst tragenden Körperhaltung und einem dadurch ungehinderten Energiefluss interessiert. In verschiedenen Qigong-Systemen wird deshalb Zhanzhuangong ebenso häufig, allerdings ausschließlich unter dem Aspekt der Lebenspflege geübt.

Die wohl bekannteste und am häufigsten geübte Form trägt den Namen: „Den Baum umfassen“. Zhanzhuangong besteht jedoch nicht nur aus einer einzigen Übung sondern ist ein, viele Standhaltungen umfassendes, komplettes Übungssystem. Entwickelt wurde es wohl aus Grundübungen der „Inneren Übungen des Faustkampfes“ (neigongquan).

Eine Ausformung von Zhanzhuang sind z.B. „Die 13 Ausdrucksformen der Taiji-Pfahlübungen“, die auf den daoistischen Mönch Xu Xuan Ping aus der Tang-Dynastie (618 – 907) zurückgehen.



Das Übungssystem

Zhanzhuangong kann ganz grob in zwei Bereiche gegliedert werden, nämlich in

- „Stehen in Ruhe und
- „Stehen in Bewegung“

Diese Unterteilung gründet auf Unterschiede in der inneren Einstellung zur Übung und der Intensität mit der die geistigen Arbeitsmittel Konzentration und Imagination eingesetzt werden.

Im ersten Bereich geht es vermehrt darum, den Körper und den Geist zur Ruhe zu bringen. Man vergegenwärtigt sich die Prinzipien der Aufrichtung und arbeitet an der Verbindung der Gliedmaßen. Durch Loslassen von geistigen und körperlichen Spannungen beginnt man, die Voraussetzungen für einen ungehinderten Energiefluss herzustellen.

Auf der Basis des ersten Abschnitts, sensibilisiert man sich im zweiten für die widerstreitenden Kräfte und die inneren Verbindungen der jeweiligen Haltung. Unter Einbeziehung von Vorstellungskraft und Atem, übt man die Verdichtung als Ursprung entspannender Ausdehnung, übt das Sinken als Quell des Steigens, kurz, man gibt sich dem Yin- und Yang-Prinzip hin und beginnt mit ihm zu spielen.

Das Seminar

Der Inhalt des Seminars setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen:

- Lockerung und Entspannung
- Körperstrukturarbeit; in Selbst- und Partnerübungen werden die für eine gute Haltung relevanten Körperregionen in den Focus gerückt.
- Neigong; innere Übungen zur Schulung der Wahrnehmung und Aufmerksamkeitslenkung;
- Zhanzhuangong; nach dem Übungssystem von Prof. Jiao Guorui Doppelte (gleichgewichtig auf beiden Beinen) und einfache Form (Sitzbogenschritt) des hohen Standes; Einführung in tiefere Positionen.
- Übertrag der Erfahrungen in Alltagshaltungen und -bewegung sowie in eigene Übungsformen.

Aufgrund der Bedeutung, die Zhanzhuang als Basisübung für Kampfkünste einerseits und als Lebenspflegeübung andererseits innehat, ist es naheliegend, dass dieses Seminar vor allem Qigong-, Taiji Quan- oder andere Kampfkunstübende ansprechen wird. Die Übungen bergen jedoch eine Quelle der Erkenntnis, die alle Arbeits- und Lebensbereiche befruchtet.



Wussten Sie schon,
dass sich die meisten Krankenkassen an den
Kursgebühren beteiligen?