

Wudang Taiji-Qigong Basics

26. und 27. Januar 2019

mit Birte Timmsen



5 Schritte, 6 Bewegungen - Wu Xing Liu He Gong

Dieses Taijiquan Basissystem hat seinen Ursprung in den Wudang-Bergen Chinas und gehört zu den von daoistischen Mönchen entwickelten elementaren Bewegungen, die allen Taijiquan-Formen zugrunde liegen.

„Die Ruhe in der Bewegung finden“ sind Übungen, die sowohl effektiv, als auch leicht zu erlernen sind.

In den sechs Grundbewegungen in Kombination mit den fünf Schritten werden die Prinzipien des Taijiquan in besonderer Weise zusammen gefasst. In einer entspannten Weise ausgeführt, hilft das Übungssystem, eine fundamentale Bewegungskoordination und ein tiefes Verständnis für körperlich-geistige Ruhe zu gewinnen. So kann man es auch als eigenständiges Qigong-System auffassen.

Wir werden die Schritttechnik und die erste der 6 Bewegungen erlernen:

„Bewege dich mit den Wellen und folge dem Fluss“.

Die Sequenz eignet sich als idealer Einstieg in das System des daoistischen Taiji-Qigong, bringt aber auch Fortgeschrittenen jeder Stilrichtung einen Zuwachs an Qualität.

Ort: Wu Wei Backnang (Udo Müller), Langenbachstr. 22/2, 71522 Backnang-Waldrems. Zeit: je 10:00h-17:30h. Kosten: € 120,-

Birte Timmsen ist Meisterschülerin von Großmeister Tian Liyang und Linienhalterin der 16. Generation Wudang Xuanwu Pai (Name: Bai Weihuan)