

Semesterkurse im Studio

Sommersemester 2023

Leitung: **Meister Zhang Xiao Ping**
Kurszeitraum: **Di. 21. März. – Mi. 31. Mai 2023**
Kursgebühr: € 208 pro Semesterkurs (**10 Einheiten** zu je 80 Min)
Kursfreie Zeit: Sa. 1. – Mo. 10. April

Dienstag

18:00 – 19:20 40 Wu Dang Stil Tai Ji	1) 21. März 2) 28. März
19:30 – 20:50 48 Chen Stil Tai Ji Essenz Form	<i>Osterferien</i>
	3) 11. April 4) 18. April 5) 25. April 6) 02. Mai 7) 09. Mai 8) 16. Mai 9) 23. Mai 10) 30. Mai

Mittwoch

09:00 – 10:20 24 Yang Stil Tai Ji Aufbau	1) 22. März 2) 29. März
10:30 – 11:50 Gesundheits – Qi Gong	<i>Osterferien</i>
16:30 – 17:50 24 Yang Stil Tai Ji Grundkurs	3) 12. April 4) 19. April 5) 26. April
18:00 – 19:20 Sun Stil Tai Ji	6) 03. Mai 7) 10. Mai 8) 17. Mai
19:30 – 20:50 7 Sterne Schwert Tai Ji	9) 24. Mai 10) 31. Mai

Einstieg jederzeit möglich, sofern Kursplätze verfügbar sind.
Nicht wahrgenommene Einheiten, welche stattgefunden haben, verfallen.

Leitung: Zhang Zhi**Kurszeitraum: Mo. 21. Feb. – Do. 29. Juni 2023****Kursgebühr: € 218 pro Semesterkurs (15 Einheiten zu je 80 Min)****Kursfreie Zeit: Do. 23. März / Sa. 1. – Mo. 10. April / Do. 18. Mai / Mo. 29. Mai****Montag**

10:30 – 11:50 Orthopädisches Qi Gong	1) 27. Februar 2) 06. März 3) 13. März
16:30 – 17:50 Shaolin Tai Ji (Rou Quan – Sanfte Faust)	4) 20. März 5) 27. März <i>Osterferien</i>
18:00 – 19:20 Kung Fu Aufbaukurs	6) 17. April 7) 24. April 8) 01. Mai 9) 08. Mai 10) 15. Mai 11) 22. Mai 12) 05. Juni 13) 12. Juni 14) 19. Juni 15) 26. Juni

Donnerstag

10:30 – 11:50 5 Elemente Qi Gong	1) 02. März 2) 09. März 3) 16. März 4) 30. März
17:30 – 18:50 Kung Fu Grundkurs	<i>Osterferien</i>
19:00 – 20:20 Tai Ji / Qi Gong 10 Harmonie Übungen	5) 13. April 6) 20. April 7) 27. April 8) 04. Mai 9) 11. Mai 10) 25. Mai 11) 01. Juni 12) 08. Juni 13) 15. Juni 14) 22. Juni 15) 29. Juni

Einstieg jederzeit möglich, sofern Kursplätze verfügbar sind.
Nicht wahrgenommene Einheiten, welche stattgefunden haben, verfallen.

Kursbeschreibungen

(Stand: Jänner 2023)

Qi Gong

Orthopädisches Qi Gong

Montags 10:30 – 11:50 mit Hr. Zhang Zhi

Unter "Orthopädisches Qi Gong" oder auch "Therapeutisches Qi Gong" bekannt beinhaltet diese Qi Gong Technik spezielle Übungen zur Vorbeugung und Therapie gegen orthopädische Beschwerden. In der westlichen Kultur passen die Begriffe "Rehabilitation" oder "Kur" am ehesten zu der Essenz dieser Übungen, welche vor allem Beschwerden der Gelenke, Sehnen und Muskelpartien lindern und vorbeugend wirken. Die sanften und fließenden Bewegungen beruhen dabei auf den kostbaren Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden auch heutzutage im Sport-, Physiotherapie- und TCM-Studium in China gelehrt.

Gesundheits – Qi Gong

Mittwochs 10:30 – 11:50 mit Meister Zhang Xiao Ping

Beim Gesundheits-Qi Gong werden einfache, sanfte Bewegungen für die Regulierung des Immunsystems und das Fließen der Energie praktiziert. Die Übungen sprechen beinahe aller Körpersysteme an und kombinieren Atemübungen, Massageübungen und auch sanfte Dehnübungen. Mit regelmäßiger Praxis kann der Körper und Geist in Einklang geführt und körpereigene Heilungsprozesse unterstützt werden.

5 Elemente Qi Gong

Donnerstags 10:30 – 11:50 mit Hr. Zhang Zhi

Die Lehre der "5 Elemente" (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) ist eine der Grundkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). So wie auch mit den Jahreszeiten Frühling, Frühsommer, Spätsommer, Herbst und Winter, sind diese fünf Elemente unseren körpereigenen Organen zugeordnet. Wenn nur ein Organ gesund ist, bedeutet dies nicht automatisch, dass der Mensch gesund ist. Erst wenn alle Organe miteinander harmonieren, dann ist der Mensch gesund. Die Übungen entsprechen den jeweiligen Elementen und Organsystem und sind auch ohne Vorkenntnisse einfach zu lernen.

Tai Ji

10 Harmonie Übungen Tai Ji / Qi Gong

Donnerstags 19:00 – 20:20 mit Hr. Zhang Zhi

Tai Ji (oder Tai Chi) ist eine Methode zur Schulung der Achtsamkeit und der inneren Ruhe. Beruhend auf den Grundprinzipien der Polaritäten Yin und Yang, verbindet Tai Ji fließende Bewegungen mit der inneren Energie, dem Qi. Geschmeidig und sanft vom äußeren Erscheinungsbild, aber innerlich kräftig und wirkungsvoll. Der Einklang zwischen Körper und Geist fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern weckt auch die Freude an der Bewegung. Die 10 Harmonie Übungen beinhalten wichtige Basisbewegungen des Yang-Stil Tai Ji und werden im Kurs mitsamt einfachen Qi Gong Übungen ergänzt.

24 Yang Stil Tai Ji

Mittwochs 16:30 – 17:50 (Grundkurs) bzw. 09:00 – 10:20 (Aufbaukurs), M. Zhang Xiao Ping

Die 24 Yang Stil Form zählt zu der am weitesten verbreiteten Tai Ji Form weltweit und beinhaltet insgesamt 24 fließende Übungen. Sie stellt in vielen Fällen die Grundlage und den Einstieg in die Welt des Tai Ji dar und wird im Studio seit rund 30 Jahren kontinuierlich unterrichtet. Die Bewegungen sind wie bei allen Tai Ji Arten gesundheitspflegend und regen unsere Energie zum Fließen an.

40 Wu Dang Stil Tai Ji

Dienstags 18:00 – 19:20 mit Meister Zhang Xiao Ping

Der Wu Dang Stil ist gemeinsam mit dem Yang Stil, Chen Stil, Sun Stil, und Wu Stil (gleiche Schreibweise), eine der fünf großen Stile des Tai Ji. Wie der Name es schon vermuten lässt sind die Wurzeln dieses Stiles in den berühmten Wu Dang Bergen Chinas zu finden, der heilige Platz des Daoismus. Diese Form ist gut geeignet, wenn man bereits etwas Tai Ji Erfahrung mitbringt und ist eine ideale Bewegungskunst, welche den Körper und Geist stärken.

48 Chen Stil Tai Ji Essenz Form

Dienstags 19:30 – 20:50 mit Meister Zhang Xiao Ping

Welcher Unterschied besteht zwischen Yang Stil Tai Ji und Chen Stil Tai Ji und was bedeuten diese Namen eigentlich? Yang und Chen sind chinesischen Nachnamen jener Großmeister, die diese Formen entwickelt und verbreitet haben. Dabei ist der Chen Stil einer der ältesten Tai Ji Formen überhaupt. Während im Yang Stil durchgehend sanfte und langsame Bewegungen vorkommen ist für alle Chen Stil Formen die Balance zwischen ruhigen Bewegungen und einzelnen schnellen, kraftvollen Elementen charakteristisch. Durch die spiralförmigen Bewegungen des Beckens folgt der gesamte Körper den Grundprinzipien des Wassers. Chen Stil ist etwas dynamischer als der Yang Stil. Gewisse Tai Ji Grundkenntnisse sind beim Erlernen hierbei hilfreich.

Shaolin Tai Ji - Rou Quan (Sanfte Faust)

Montags 16:30 – 17:50 mit Hr. Zhang Zhi

Das Shaolin Rou Quan (übersetzt Shaolin „sanfte Faust“) stellt eine Schnittstelle zwischen den sanften Bewegungen des klassischen Tai Ji und dynamischeren Sequenzen des Kung Fu dar. Anders als im Kung Fu, jedoch, liegt der Fokus nicht an der Schnelligkeit oder Kraft der Muskeln, sondern vielmehr am Leiten der inneren Energie, welche stellenweise nach außen gezeigt wird. Daher ähneln die Figuren dem Tai Ji, weshalb man diese Formen auch „Shaolin Tai Ji“ nennt. Der große Vorteil ist, dass die Bewegungsabläufe auch ohne besonderer körperlicher Voraussetzung möglich sind. Die Übungen sind zu 70 % sanft und 30% kraftvoll – es verbindet daher die positiven Eigenschaften von Tai Ji und Kung Fu in einem Übungsstil.

Sun Stil Tai Ji

Mittwochs 18:00 – 19:20 mit Meister Zhang Xiao Ping

Der Sun Stil zählt zu den modernen Stilen des klassischen Tai Ji und fokussiert neben den charakteristischen, fließenden, Bewegungen auch das Öffnen und Schließen, welches ursprünglich aus der Selbstverteidigung stammte. Heutzutage dienen die Bewegungen in erster Linie der Gesundheit, Körperbeherrschung und Freude an der Bewegung. Viele Eigenschaften der Bewegungen stammen aus dem Wissen früherer Stile, sogenannten „innere Kampfkünste“, wie Baguazhang und Xingyiquan, welche den Energiefluss im Körper stimulieren. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen, als auch Fortgeschrittene gut geeignet, da dieser Stil im deutschsprachigen Raum eher seltener unterrichtet wird.

7 Sterne Schwert Tai Ji

Mittwochs 19:30 – 20:50 mit Meister Zhang Xiao Ping

Dieser Form stammt ursprünglich aus dem Daoismus. Durch die vielen Drehungen mit dem Schwert üben wir sowohl die Körperenergie, als auch die geistige Beweglichkeit. Das Schwert ist ein zeremonielles Instrument, zugleich auch ein Werkzeug zur Verbesserung der Gesundheit und zur Selbstverteidigung. Diese Form ist dynamisch und beinhaltet rasche, wie auch sanfte Elemente. Sie schult den Körper und trainiert den Geist.

Kung Fu

Donnerstags 17:30 – 18:50 (Grundkurs) bzw. Montags 18:00 – 19:20 (Aufbau) mit Zhang Zhi

Kung Fu (auch Wu Shu genannt) eignet sich durch seine dynamisch, schnellen Bewegungsformen vor allem zum Training der Körperbeherrschung. Es ist dem westlichen Konditionstraining am Ähnlichsten und bietet einen exzellenten Einstieg in die Welt der chinesischen Kampfkunst. In unseren Kung Fu Kursen wird vor allem Wert auf Koordination, Körperkontrolle und das Erlernen und Üben von Bewegungsabfolgen gelegt. Es werden sowohl Kick-Boxübungen, als auch Grundlagen der Selbstverteidigung erlernt.