

Semesterkurse im Studio

Wintersemester 2024/25

Leitung: Meister Zhang Xiao Ping
Kurszeitraum: Di. 24. September – Mi. 18. Dezember 2024
Kursgebühr: € 238 pro Semesterkurs (12 Einheiten zu je 80 Min)
Kursfreie Zeit: Do. 24. Oktober – So. 03. November (Herbstferien)

Dienstags

18:00 – 19:20 Wu Dang Tai Ji – 13 Formen	1) 24. September 2) 01. Oktober
19:30 – 20:50 48 Chen Stil Tai Ji Essenz Form	3) 08. Oktober 4) 15. Oktober 5) 22. Oktober <i>Herbstferien</i> 6) 05. November 7) 12. November 8) 19. November 9) 26. November 10) 03. Dezember 11) 10. Dezember 12) 17. Dezember

Mittwochs

09:00 – 10:20 24 Yang Stil Tai Ji Aufbaukurs	1) 25. September 2) 02. Oktober
10:30 – 11:50 Gesundheit Qi Gong	3) 09. Oktober 4) 16. Oktober 5) 23. Oktober <i>Herbstferien</i>
16:30 – 17:50 24 Yang Stil Tai Ji Grundkurs	6) 06. November 7) 13. November
18:00 – 19:20 Sun Stil Tai Ji	8) 20. November 9) 27. November 10) 04. Dezember
19:30 – 20:50 49 Chen Stil Schwert Tai Ji	11) 11. Dezember 12) 18. Dezember

Leitung: Zhang Zhi**Kurszeitraum:** Do. 19. September 2024 – Do. 30. Jänner 2025**Kursgebühr:** € 218 pro Semesterkurs (15 Einheiten zu je 80 Min)**Kursfreie Zeit:** Do. 10. Oktober

Do. 24. Oktober – So. 03. November (Herbstferien)

Fr. 20. Dezember 2024 – Mi. 08. Jänner 2025 (Weihnachtsferien)

Montags

10:30 – 11:50 Orthopädisches Qi Gong	1) 23. Sept. 2) 30. Sept. 3) 07. Okt.	9) 25. Nov. 10) 02. Dez. 11) 09. Dez.
16:30 – 17:50 Shaolin Tai Ji – Rou Quan (neue Form)	4) 14. Okt. 5) 21. Okt <i>Herbstferien</i>	12) 16. Dez. <i>Weihnachtsferien</i> 13) 13. Jan.
18:00 – 19:20 Kung Fu Aufbaukurs	6) 04. Nov. 7) 11. Nov. 8) 18. Nov.	14) 20. Jan. 15) 27. Jan.

Dienstags

10:30 – 11:50 Vitalität Qi Gong	1) 24. Sept. 2) 01. Okt. 3) 08. Okt. 4) 15. Okt. 5) 22. Okt. <i>Herbstferien</i>	9) 26. Nov. 10) 03. Dez. 11) 10. Dez. 12) 17. Dez. <i>Weihnachtsferien</i> 13) 14. Jan.
	6) 05. Nov. 7) 12. Nov. 8) 19. Nov.	14) 21. Jan. 15) 28. Jan.

Donnerstags

17:30 – 18:50 Kung Fu Grundkurs	1) 19. Sept. 2) 26. Sept. 3) 03. Okt. 10. Okt.*	9) 05. Dez. 10) 12. Dez. 11) 19. Dez. <i>Weihnachtsferien</i>
19:00 – 20:20 Tai Ji / Qi Gong 10 Harmonie Übungen	4) 17. Okt. <i>Herbstferien</i> 5) 07. Nov. 6) 14. Nov. 7) 21. Nov. 8) 28. Nov.	12) 09. Jan. 13) 16. Jan. 14) 23. Jan. 15) 30. Jan. *kursfrei am 10. Okt.

Der Einstieg in die Kurse ist auch während des Semesters jederzeit möglich, sofern der Kurs nicht ausgebucht ist. Nicht wahrgenommene Einheiten verfallen.

Kursbeschreibungen

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.

Vitalität Qi Gong

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

Unter dem Namen „Vitalität Qi Gong“ fallen zahlreiche unterschiedliche Übungsreihen. In diesem Kurs werden wir sowohl Meridian-Massage Übungen, Qi Gong für den Körper und Geist, Pflege des Immunsystem und Organfunktionen nach der TCM, als auch einfache Qi Gong Übungen mit Stock kennen lernen. Der Fokus liegt dabei auf der einfachen Umsetzbarkeit der Bewegungen, mitsamt der geeigneten Atem- und Entspannungstechniken. Durch die Kombination aus sanfter Bewegung und Atmung wird die Blutzirkulation und der „Qi-Fluss“ im Körper stimuliert, sodass weitere Stoffwechselprozesse im Körper unterstützt und harmonisiert werden. Da der Kurs „Vitalität Qi Gong“ keine fixe Choreographie beinhaltet, sondern eher eine Sammlung von unterschiedlichen Figuren, ist die Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich.

Gesundheit – 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.

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.

Wu Dang Tai Ji – 13 Formen

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 beinhaltet 13 Bewegungsfiguren des Wu Dang Tai Ji und stellt somit eine Grundform dieses Stils dar. Fließende Bewegungen mit dem Fokus auf Balance, Koordination und Qi-Fluss während der Bewegungen.

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 (neue Form)

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.

In diesem Semester wird eine **neue Form** des Shaolin Tai Ji unterrichtet.

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 frühere 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.

49 Chen Stil Schwert Tai Ji

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

Diese Form zählt zu den bekanntesten Stammformen des Chen Stil Tai Ji, welches durch seine Kombination aus sanften, als auch schnellen Bewegungen bekannt ist. Dabei werden Techniken des Chen Stils zusammen mit den Elementen der Schwertkunst zu einer Form kombiniert. Dadurch findet man sowohl die Ruhe und das Fließende in den Bewegungen, ebenso aber auch das Dynamische und Kraftvolle. Das Qi wird durch spiralförmige Bewegungen durch den Körper bis hin zum Schwert geführt und mit insgesamt 49 Übungen praktiziert.

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.