

Vertiefung - Chan Si Gong

Chan Si Gong „Seidenweberübungen“ bezieht sich auf eine Reihe von „Inneren“ Bewegungsprinzipien, die in den traditionellen Tai Ji Quan Stilen geübt werden.

Chan Si Gong beinhaltet eine Reihe von Übungen der Tai Ji - Praxis, die den Körper und die Energie sanft beleben sollen, indem sie die Durchblutung, die Beweglichkeit und Durchlässigkeit von Blut, Sehnen und Gelenken anregen. Sie haben diesen Namen, weil sie aus sich wiederholenden Spiralbewegungen mit Armen und Händen bestehen, die denen einer Seidenraupe, die ihren Kokon bildet, sehr ähnlich sind.

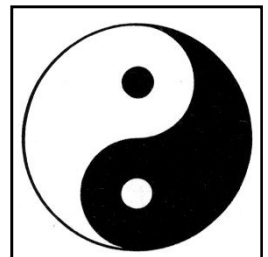
Die Bewegungen werden vom Dantien ausgeführt und folgen dem Muster des Symbols von Yin und Yang und werden kontinuierlich, sanft und harmonisch ausgeführt. Sie beginnen mit externen Kreisen, bis sie zu den "Formen des Tropfens" beitragen, indem sie das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern.

Der Praxis-Kurs beinhaltet eine Vertiefung des Chan Si Gong, wie es von Meister Long Jun unterrichtet wird.

Meister Long Jun wird wieder am 27. Oktober zum Unterrichten kommen und wird weitere Stufen von Chan Si Gong u.a. mit Schritten vermitteln.

Inhalte:

- Vorübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, Sehnen, Wirbelsäule.
- Chan Si Gong Stufe 1: Zhan Zhuang „Stehende Säule“ und Yin und Yang Kreis.
- Chan Si Gong Stufe 2-3: Spiralbewegungen vor und seitlich dem Körper.
- Chan Si Gong Stufe 4-5: Spiralbewegungen mit 2 Händen im Stehen und Gehen.
- Partnerübungen und Tai Ji Schrittübungen für die Gelenköffnung und für die Erdung.



Tag/Termin: Samstag, 29. September 2018

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 40,00 €

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Leitung:



Harald Hasenöhr

- Qi Gong Lehrer & Therapeut
- Tai Ji Lehrer
- Instructor für Touch for Health und Humanistischer Kinesiologe
- Seit 25 Jahren Studien, Weiterbildungen und Ausbildungen, in Qi Gong, Tai Ji Quan, TuiNa Massage, Energiearbeit, Meditation in China, Deutschland und Österreich bei Prof. Qingbo Sui, DuHong Lena, XuerMaiJin, HeLin, Yu Chang Fu.

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhr • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de