



BASIS-WORKSHOP TAIJI in Trier mit ALFIE SCHÜTZ

Die stilübergreifenden Grundlagen des Taijiquan, am Sonntag, den 3. September 2017



Eine solide Basis, ein strukturiert-gelöster Körper, richtige Verbundenheit und Koordination der Körperbereiche sowie innerer Fokus sind wichtige Voraussetzungen in jedem Taiji-Stil.

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte und Taiji-Begeisterte aller Niveaus und vermittelt wichtige Übungen, die uns helfen, unsere Körperwahrnehmung und Körperstruktur korrekt und systematisch zu entwickeln. Eingeladen sind Interessierte aus allen Taiji-Stilen, sowie gymnastisch interessierte und körperbewusste Menschen aller Altersgruppen (Kursteil 1).

Der Kurs ist gleichermaßen geeignet als korrekter Einstieg für Menschen ohne Vorerfahrung und als Vertiefung mit vielen Details und innerem Fokus für Taiji-Begeisterte. Speziell die Übungen von Kursteil 1 sind einfach auszuführen und mit dem richtigen „Know-how“ extrem effektiv.

Schwerpunkte sind allgemeines Körper-Verständnis, Body-Tapping, meditative Körperarbeit zum Lösen körperlicher, mentaler und emotionaler Anspannung (Fangsong-Gong), Verwurzelung sowie Zhan Zhuang und - in Kursteil 2 Schrittarbeit und Seidenweber-Übungen („Wolkenhände“). Ein Theorieteil mit „Fragestunde“ ist ebenso eingebaut wie Hinweise zu relevanten Akupunktur-Punkten.

Alfie Schütz kommt erstmalig nach Trier – mit ihrem Basis-Workshop zum Kennenlernen



In diesem Seminar wird Alfie mit ihren langjährigen Erfahrungen, die sie als Taiji-Lehrerin (insbesondere auch bei der Vorbereitung unerfahrener Praktizierender) und als Jurorin bei der STN sowie bei stil-übergreifenden Lehrkräfte-Workshops gesammelt hat, Taiji-Interessierten mit Tipps und „Tricks“ auf ihrem Weg effektiv weiterhelfen und ihnen ein erfüllbares Verständnis für die Ganzkörperbewegung – das gleichzeitige Bewegen aller Glieder des Körpers in Harmonie – vermitteln.

Profil von Alfie Schütz

Als Lehrerin für klassisches Taiji (Chenstil) wurde ich von der Chen-Familie, insbesondere von Meistern der Linien Chen Xiaowang und Chen Zhenglei in China und Europa ausgebildet. Seit 7 Jahren betreibe ich einen eigenen Schulbetrieb in Berlin, bin Repräsentantin des Taiji-Systems nach Chen Zhenglei und Kooperationspartnerin von Meister Chen Bin, gewann mehrere internationale Meisterklassen, war von 2015-2017 ehrenamtlich Jurorin bei der STN und bin Trägerin des 5. Duan der CWA (Jiaozuo – China, 2013).



Kursdauer ca. 5 Std., ergänzend sind Einzelstunden und Kleingruppen möglich.

Ort: Halle der Geschw.-Scholl-Schule
St. Mergener Straße 1, 54292 Trier

Zeit: Teil 1: 10⁰⁰-12³⁰ Uhr
Teil 2: 13³⁰-16⁰⁰ Uhr

Teilnahmegebühr: 50 €
(für Vereinsmitgl.): 25 €



Detaillierte Kursinhalte:

- Innere Ruhe finden. Atmung wahrnehmen und lenken.
- Den Körper durch Tapping und Übungen aus dem Yangsheng-Qigong lösen und öffnen.
- Sinken und Verwurzeln, korrekte Aufrichtung => Zhang Zhuang („Stehen wie ein Baum“)
- Falten der Brust und Wellen der Wirbelsäule (wichtig auch zur Entwicklung von Fajin),
- Körperstruktur, Bewegungsprinzipien, Koordination, Balance, Sturzprophylaxe
- Kraftübertragung im Körper, Ableiten äußerer Kräfte, Spiralkräfte entwickeln
- innere Energieführung, Zentrierung im Dantian, bildliche Vorstellungen entwickeln
- Verbindung von Theorie und Praxis an Figuren erfahrbar machen (z.B. „die einzelne Peitsche“)
- Fortgeschrittene erfahren mehr über die tiefere Bedeutung der Übungen, innere Fokussierung, Entwicklung von innerer Kraft und von Yi
- Die vier wichtigen Grundkräfte des Taiji: Peng-Lu-Ji-An, die in jeder Taiji-Figur ihren Ausdruck finden. Eine einfache Bewegungsabfolge der vier Kräfte kann vermittelt werden in Form eines kleinen, endlos ausführbaren Bewegungszyklus.
- Fragestunde/Theorie mit relevanten Akupunktur-Punkten.

Die Kursinhalte werden gerne auch an die Wünsche und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Fragen, Wünsche und Anregungen bitte vorab an info@chenstil.com oder freva-luna@dgn.de.

Kursanmeldungen bitte frühzeitig per E-Mail an:

info@selbstverteidigung-trier.de

oder per Telefon: 0651-272 63 bzw. mobil 0162-783 19 38

Weitere Infos: <https://www.chenstil.com/profile-1/alfie-schuetz/>

