FangSong Gong Seminar am 26.05.2024

Von 11:00Uhr bis 14:00 Uhr

Preis: 55 Euro pro Teilnehmer

Ort des Seminars:
Langestr. 72,
44579 Castrop-Rauxel

Das Seminar richtet sich an alle Taiji Interessierte. Ob Anfänger, Einsteiger, Fortgeschrittene oder Neugierige, das Seminar ist gleichermaßen geeignet.

FangSong Gong heißt eigentlich frei übersetzt “Übungen zum Loslassen”.
Es geht darum, eine möglichst große Entspannung im Körper zu erfahren, die uns hilft die Taiji Form und deren Prinzipien optimal umzusetzen.

Das Fang Song (Loslassen, Entspannen) ist das erste und wichtigste Prinzip des Taijiquan und gleichzeitig ein Spiegel für das Niveau eines Taiji-Adepten. In China gilt es als Grundfähigkeit „zum Eintritt ins Tor“ der Inneren Kampfkünste. Fang Song hilft uns aber auch, physische und psychische Entspannung und Verwurzelung in der Taiji-Form und im Alltag zu finden.

Auf den “Fang Song” Workshops erlernen wir Fang Song in Form von Partnerübungen. Gemeinsam mit unserem Gegenüber erforschen wir unseren Stand, das Gefühl der Entspannung und die Energie, die in unserem Körper fließt. Wir erfahren die daoistischen Prinzipien von Yin und Yang in unserem Körper und lernen inneren und äußeren Widerstand aufzugeben.

Wichtig beim Fangsong sind gegenseitiges Vertrauen und eine entspannte Übungsatmosphäre, in der der Spaß nicht zu kurz kommt.

Bitte hier eintragen :