

Fr/Sa/So	
09:00h-09:30h	Chinesisch lernen
09:30h-12:45h	Chen- Stil Säbel Kurzform
Pause von 12:45h-15:30h	
15:30h-16:30h	Liu He Ba Fa Anfang lange Form
16:45h-17:45h	Chen-Stil 13er Kurzform 1. Teil
18:00h-19:00h	13 Techniken des Tai Chi/ Chan Si Gong Anwendungen
19:15h-20:15h	Pushing Hands



*Wenn ein Drache steigen will,
muss er gegen den Wind fliegen.*



Herr Su unterrichtet Chen- und Yang-Stil, ist Ausbilder von Xin Yi Liu He Ba Fa Quan und eine Kapazität in Pushhands. Seine Artikel "Tai Ji Quan in Europa" und "Verbreiten der Liu He Ba Fa Quan nach Europa" wurden in der Zeitschrift "Shang Hai Wu Shu" veröffentlicht. Herr Su hat viele lokale und ausländische Tai Chi Chuan Lehrer ausgebildet. Seit 2006 ist er im chinesischen Wushu Elite-Verzeichnis gelistet.

SU, Hua Xiang aus Guangzhou, China, ist amtierender Vizepräsident der Guangzhou Tai Chi Association und Ehrenvorsitzender des Hongkonger Chen Stil Tai Chi Chuan Forschungsinstituts. Bereits in sehr jungen Jahren erlernte er verschiedenste Kampfkünste bei namhaften Meistern. Während seiner langen Karriere als Lehrer für Tai Chi Chuan hat er viele Preise gewonnen, darunter 1982 den ersten Platz beim jährlichen Tai Chi Wettbewerb in Guangzhou.

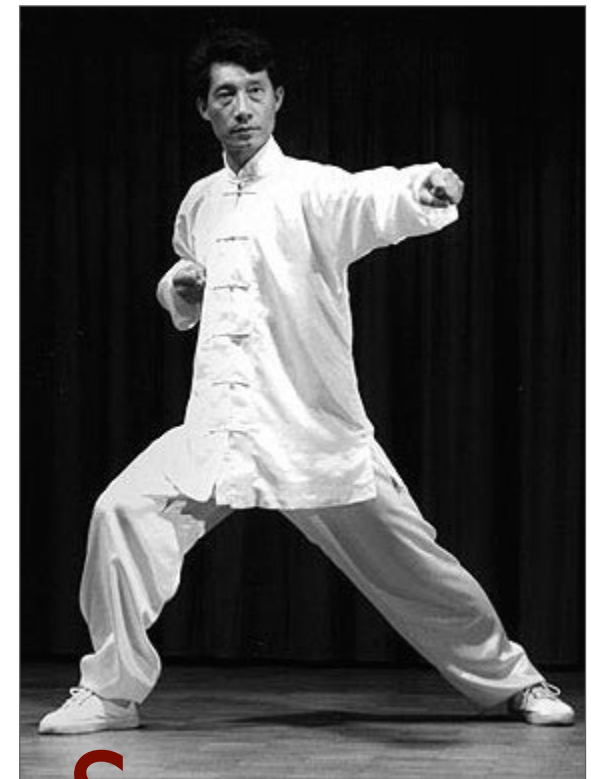
Mo/Di/Mi von 08:30h bis 20:15h Do von 08:30h bis 12:45h	
08:30h-09:30h	Privatstunde bei Herrn Su durch Direktreservierung möglich
09:30h-10:15h	Wasserwellen Qigong
10:30h-11:30h	Wudang Qigong
11:45h-12:45h	Liu He Ba Fa kurze Form
Pause von 13h-15:30h	
15:30h-16:30h	Ba Duan Jin/Acht Brokate
16:45h-17:45h	Chen-Stil 13er Kurzform 2. Teil
18:00h-19:00h	13 Techniken des Tai Chi/ Chan Si Gong Anwendungen
19:15h-20:15h	Pushing Hands

Veranstaltungsorte:

- Bochumer Vitalzentrum
Herner Str. 92
44791 Bochum
- Your Buddha
Herner Str. 97
44791 Bochum
- Stadtpark Bochum

Anmeldung und Info:

- Büro: Andrea Hoffmann
Castroper Hellweg 642
44805 Bochum
- Tel.: 0234 583333
- Email: info@bochumer-rueckenschule.de



**Sommer
Akademie**
für alternative Heilverfahren

BOCHUM
28.06. - 04.07.

2019



Wasserwellen Qigong

Das Wasserwellen Qigong ist abgeleitet aus dem Liu He Ba Fa. Die Bewegungen sind leicht, fließend und wellenartig, aber auch kräftig und unausweichlich. In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer die 9 Ausdrucksformen dieses Qigong-Systems, entwickelt von Hua Xiang Su, kennen. Die einzelnen Übungen werden mehrfach hintereinander ausgeführt und dann als Übungsfolge verbunden.

Chen Stil - 13er Kurzform

Der Chen Stil ist die ursprüngliche Form des Tai Chi und enthält viele Elemente der Selbstverteidigung. Charakteristisch für diesen Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen zu schnellen, explosiven Techniken sowie die sehr ausgeprägten Spiralbewegungen. Der Chen Stil enthält im Vergleich zu einigen anderen Stilen auch noch viele Tritte und Sprünge. Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger interessant, die einen Einblick nehmen möchten, um zu erkennen, was den Chen-Stil ausmacht.

Liu He Ba Fa - 15er Kurzform

Liu He Ba Fa wird auch die Königin der inneren Kampfkünste genannt. In den Bewegungen verschmelzen die kreisförmigen Bewegungen des Tai Chi mit den spiralförmigen, schnellen Drehungen des Baqua Zhang und den direkten geraden Attacken des Xing Yi Quan. Für AnfängerInnen ist Liu He Ba Fa ein wahrer Schatz, denn es heißt, dass diese wie kaum eine andere der vielfältigen chinesischen Gesundheits- und Bewegungskünste den ganzen Körper gleichermaßen kräftigt und geschmeidig macht. Die hier vorgestellte Kurzform besteht aus 15 Bildern, die es erleichtern, in dieses wunderschöne Übungsgut einzutauchen.

Die 13 Techniken des Tai Chi/ Chan Si Gong Anwendungen

Bei den 13 Techniken handelt es sich um 8 Methoden und 5 Bewegungsrichtungen, aus denen Kampfkunstformen zusammengesetzt werden. Das Erlernen dieser Techniken ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg beim Tai Chi. Die 8 Grundtechniken der Handbewegungen sowie die 5 Grundtechniken der Schritte werden anhand gut nachvollziehbarer Übungssequenzen vermittelt und mit den einzigartigen, spiralförmigen Bewegungen des Chan Si Gong kombiniert. Die Seidenübungen (Chansigong, silk reeling) sind ein Qigong-System aus dem Chen Stil zur Verbesserung des Tai Chi Trainings. Besonders rehabilitativ sind diese Übungen für Menschen, die sich von körperlichen Krankheiten oder Verletzungen erholen.

Wudang Qigong

Das Wudang Qigong in 18 Bildern wurde bereits vor zwei Jahrzehnten von Meister Su in den Westen gebracht. Die Übungsreihe ist sehr beliebt und wird mit großen Erfolgen auch in gesundheitlichen Bereichen praktiziert. Die verschiedenen Übungen sind abwechslungsreich, ansprechend und werden fließend und harmonisch ausgeführt.

Wudang Qigong ist leicht zu erlernen, kann im Stehen sowie im Sitzen ausgeführt werden, und ist daher für Menschen jeden Alters geeignet und zu empfehlen.

Pushing Hands - schiebende Hände

Pushing Hands ist eine elementare Zwei-Personen-Aktivität, um realistische Kampfsituationen zu erproben und die Prinzipien der defensiven und offensiven Bewegung einer Kampfkunst zu trainieren.

Ziel ist es, den Trainingspartner anhand von kontrolliert sanften Methoden zu bewegen, Angriffe weich von sich zu leiten und dadurch den Partner zu kontrollieren.

Es wird gesagt, dass das Schieben von Händen das Tor für Schüler ist, um die kriegerischen Aspekte einer inneren Kampfkunst erfahrbar zu verstehen.

Meister Su ist eine Kapazität in Pushhands.

Chen Stil - Säbel /Kurzform

Die Säbelform mit ihren 23 Figuren ist die wohl kürzeste überlieferte Form des Chenstil. Sie ist sehr dynamisch und lässt sich in wenigen Minuten durchlaufen. Der Säbel, das große Messer, ist eine der ältesten Waffen überhaupt, von dem Stock einmal abgesehen. In der Chen-Säbelform finden sich unter anderem hackende, stechende und schneidende Bewegungen. Man übt das Aufnehmen, Umleiten, das Angreifen und Abwehren. Es finden sich Sprünge um den Raum zu verkürzen, Sprünge um den Gegner herum, auch mit dem Ziel in seine Flanke oder seinen Rücken zu kommen. Es gibt Stiche, man greift von oben oder von unten an, attackiert von vorne, weicht zurück und stürmt voran usw. usw.

Im Vergleich zum Schwert ist der Säbel eine einfache Waffe und leicht zu erlernen. Die Form ist sehr kurz und eignet sich somit als guter Einstieg für das Erlernen einer Waffenform.

Liu He Ba Fa - Anfang Lange Form

Liu He Ba Fa (buchstäblich 6 Harmonien, 8 Methoden-Boxen) beschreibt in ihren Bewegungen die drei möglichen Aggregatzustände des Wassers. Die brechende Härte des Eises, die Wucht, aber auch die Weichheit des fließenden Wassers, und die stetig kreisenden, nicht zu fassenden Bewegungen des Wasserdampfes finden in diesem einen Stil zusammen. In den 66 Figuren mit über 300 Bewegungen gibt es, anders als z.B. beim Tai Chi Chuan, so gut wie keine Wiederholungen. Die sehr natürlichen und fließenden Bewegungen eignen sich perfekt als aerobes Training. Die Menschen fühlen sich beim Training entspannt und glücklich.

Ba Duan Jin/ Acht Brokate

Die „Acht Brokate“ sind Übungen aus dem Qi Gong. Gerade dem Anfänger bieten die „Acht Edlen Übungen“ einen idealen Einstieg in die Bereiche Taijiquan und Qigong.

Sinn und Zweck:

Stärkung des gesamten Körpers, Aufbau der wichtigen Stütz- und Haltemuskulatur (bessere Haltung, mehr Kraft im Rücken), Stärkung von Knochen und Gelenken, Sehnen und Bänder werden geschmeidiger, verbesserte und tiefere Atmung, Anregung der Durchblutung von Organen und Gliedmaßen. Die Abwehrkraft des Immunsystems wird gefördert, Körper und Geist werden ausgeglichen.

Kurse	Dauer	Preis
Chinesisch lernen	3 x 30 Min.	kostenfrei
Wasserwellen Qigong	4 x 45 Min.	45,00 Euro
Wudang Qigong	4 x 60 Min.	60,00 Euro
Liu He Ba Fa 15er Kurzform	4 x 60 Min.	60,00 Euro
Chen Stil Säbel Kurzform	9 x 60 Min.	135,00 Euro
Ba Duan Jin/ Acht Brokate	3 x 60 Min.	45,00 Euro
13 Techniken des Tai Chi / Chan Si Gong Anwendungen	6 x 60 Min.	90,00 Euro
Pushing Hands	6 x 60 Min.	90,00 Euro
Liu He Ba Fa Anfang lange Form	3 x 60 Min.	45,00 Euro
Chen Stil 13er Kurzform	6 x 60 Min.	90,00 Euro

Gesamtpaket (Teilnahme an allen Kursen)

500,00 Euro statt 660,00 Euro

Privatstunden

Den Preis für eine Privatstunde bei Herrn Su können Sie nach eigenem Ermessen am Ende der Stunde entrichten.



Im Anschluss an diese Woche richten wir Übungsgruppen ein.

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.