

Die Verfeinerung der Taiji-Prinzipien

Ein Online-Basis-Workshop mit Epi van de Pol

24.-25. April 2021



Wir werden an Entspannung im Allgemeinen und an Entspannung (Dehnung) in der Struktur arbeiten. Die Entspannung von Armen, Beinen und Rumpf in der Struktur gibt die Möglichkeit, eine innere Bewegung zu spüren. Das wird im Taijiquan "Sinken" genannt.

An diesem Wochenende wird daran gearbeitet, das "Sinken" von unten ab zu starten, was dir die Möglichkeit gibt, "leer" zu werden.

In der Basisübung "Up and down" gehen wir ebenfalls auf das Sinken ein, wobei auch der Einfluss der geistigen Vorstellung auf die Bewegung untersucht wird. Einige Pushing hands Übungen werden demonstriert, um auch hier die Nützlichkeit von Entspannung und "Sinken" zu verdeutlichen.

Epi van de Pol übt seit 1975 Taijiquan und hauptsächlich Yangstil in der Tradition von Zheng Manqing. Als Vorsitzender von Stichting Taijiquan Nederland über 30 Jahre ist er vielen Taiji-Lehrern begegnet und wurde 2015 für seine Taijiquan-Arbeit durch die Königin geehrt und in den Ritterorden von Oranje Nassau aufgenommen. Epi hat für verschiedene europäische Taiji-Magazine Artikel geschrieben und ist ein viel gefragter Gastlehrer in Europa.



Dieses Seminar ist für Interessent*innen, die die Arbeit von Epi van de Pol kennenlernen wollen bzw. ihre Kenntnisse im Taijiquan vertiefen wollen. Die Teilnahme an mehreren Basis-Seminaren ist die Voraussetzung für den Einstieg ins Jahrestraining mit Epi.

Für die Teilnahme brauchst du einen PC, Laptop oder Tablet. Das Seminar findet als Zoom-Meeting statt. Nach verbindlicher Anmeldung bekommst du die Zugangsdaten.

Kurszeiten: Samstag Vormittag 10-11.30 und 12-13 Uhr
Samstag Nachmittag 15-16.30 und 17-18.30 Uhr
Sonntag 10-11.30 und 12-13.30 Uhr

Kurskosten: 180 €/ 150 € für Frühbucher bis 28.02.2021

Anmeldung zum Basistraining: über Sonja Blank tao@blue-earth.de, Fon 06447 885832