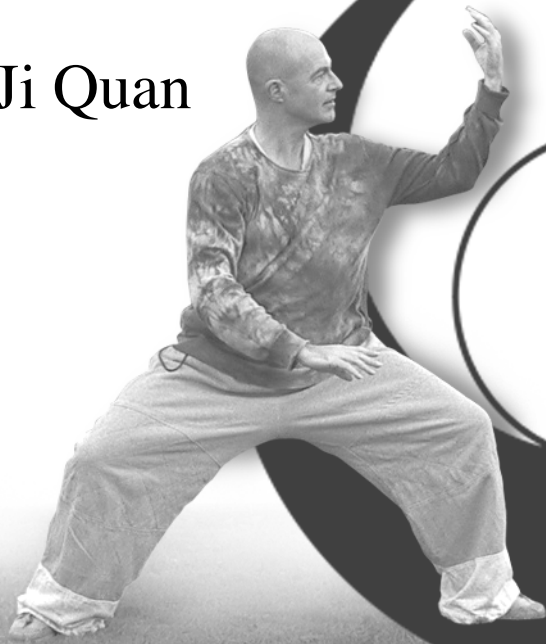


Tai Ji Quan



Raqs Sharqi



Workshop
12. - 13. Juni 2010

Tai Ji Quan

*Solide wie ein Berg,
nicht zu greifen wie das Wasser
und leicht wie eine Feder*

Solide wie ein Berg bedeutet, in jeder denkbaren Situation fest verbunden und verwurzelt mit der Erde, dem Boden zu sein – und das gilt sowohl im physischen wie auch im energetischen Sinn, das heißt im Bewusstsein der eigenen Kraft und Stärke.

Nicht zu greifen wie das Wasser bedeutet in seiner Bewegung in ständigem Fließen zu sein, mit dem Körper und mit dem Geist, vollkommen durchlässig, nicht zu greifen und somit unangreifbar.

Leicht wie eine Feder bedeutet zum einen sich mit Leichtigkeit und ohne Anstrengung zu bewegen und keinen Widerstand zu bieten, zum anderen ist es eine Metapher für die Leichtigkeit des Geistes, für die vollkommene Präsenz.

Tai Ji Quan & Raqs Sharqi

In diesem Workshop wollen wir die Gemeinsamkeiten und den inneren Zusammenhang der Bewegungsprinzipien von Tai Ji Quan und Raqs Sharqi erforschen, um so zu einem tieferen Verständnis von Tanz und Bewegung zu gelangen.

Atem

Wir beginnen mit dem Atmen über das *Dan Tian* [entspricht dem japanischen *Hara*], dem wichtigsten Energie-Zentrum des Menschen. Durch die Vertiefung des Atems und seiner Integration in die Bewegung wird unsere vertraute Körperarbeit neu erfahrbar und belebt.

Seidenhände

sind Basisübungen des Tai Ji Quan. Als erstes machen wir Stehübungen, um unsere Erdung und Körperstruktur zu verbessern. Mit einer guten Verwurzelung im Stand wird das Schwergewicht dann auf der Arbeit mit Arm- und Handbewegungen liegen. Kleine und große Kreis- und Achterbewegungen führen uns zu einem ganzheitlichem Bewegungsfluß.

Integration

Diese Bewegungen werden dann in die Sprache des Tanzes übertragen und wir integrieren spielerisch tänzerisch unsere neuen Körpererfahrungen und genießen die Arabesken des Raqs Sharqi...

Der Kurs wird so konzipiert sein, dass er sowohl als Einstieg wie auch als Vertiefung unserer Bewegungs- und Tanzerfahrung Sinn macht.

Workshop

mit **Julius Ebner** [www.taijidado.de] fon 089 650301
und **Erna Fröhlich** [www.taqsim.de] fon 089 342435

Termin: Samstag · **12. Juni 2010** · 14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag · **13. Juni 2010** · 11.00 - 15.00 Uhr

Ort: Studio Taqsim · Franzstr. 5 · 80802 München

Kosten: 120 Euro

Anmeldung: spätestens eine Woche vor dem Workshop
bitte persönlich bei den Dozenten
oder per Email an
jul@taijidado.de bzw. **taqsim@web.de**