

Workshop 24. Oktober 10-12:30 und 13:30- 16:30

Kommunikation von Kopf (Geist) und Körper im Taichi

So wie ich denke und fühle, so bewege, stehe, sitze und liege ich.

In diesem Workshop befassen wir uns mit den inneren Prozessen zu einer natürlichen, freieren und ökonomischeren Bewegungskunst.

Taichi bietet ein wunderschönes Feld um sich intensiv mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

Wieso bewege ich mich, wie ich mich bewege?

Wieso bin ich, wie ich bin?

Was wirkt in mir bewusst oder unbewusst?

Es geht also um eine Konfrontation mit sich selber und mit den Bedingungen in unserem Bewegungsraum (Lebensraum) innerhalb und ausserhalb unseres Körpers.

Inhalt des Workshops:

Der Workshop ist in drei Teile aufgeteilt.

Im ersten Teil geht es um die äusseren und inneren Bedingungen in denen unsere Bewegung stattfindet und den unterschiedlichen Kräften: Schwerkraft, Stützkraft, Elastizität, unterschiedliche Muskelkraft. Wie funktionieren die einzelnen Gelenke und Körperbereiche und wie sind sie mit dem Ganzen verbunden: ausbalanciert, entspannt, geerdet und verbunden.

Im zweiten Teil geht es um eine Selbstreflektion. Wie stehe, sitze, bewege ich mich und wieso?

Es werden Übungen gemacht, die der Selbst-Beobachtung helfen und so dem bewusst werden von inneren Prozessen.

Im dritten Teil geht es darum, das Erfahrene in vielen unterschiedlichen Übungen anzuwenden und zu vertiefen.

Hierbei wird mit unterschiedlichen sinnlichen, bildhaften und akustischen Sensationen, Bildern und Stimmungen gespielt, um so die Stärke der Vorstellung zu erkunden, mit unterschiedlichsten Bewegungen, einzelnen Qi Gong Übungen, freiem Bewegen und auch mit den eigenen Taichi-Bewegungen.

Informationen:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit Taichi (stilunabhängig) haben, offen für andere Herangehensweisen und bereit sind, das Vorhandene zu verfeinern und zu vertiefen.

Er wird in einer kleinen Gruppe mit maximal 7 Teilnehmer*innen stattfinden.

Kosten: 100.-

Workshop Ort: „Raum für Taichi“, Socinstr. 7, Hinterhof, 4051 Basel

Anmeldung: kontakt@raumfuertaichi.ch

Weitere Informationen: www.raumfuertaichi.ch

Leiter: Jonas Althaus

Bewegungsmensch, Performer, Jongleur und Gastdozent für Jonglage, Improvisation und Kreation an der Academy for Circus and Performance Arts (NL). Während der Bewegungstheater-Ausbildung (Scuola Dimitri 2001-2004) erlernte er die kurze Form des Taichi Chuan Yang -Stils bei Jean- Martin Roy. 2011-2015 lernte er bei verschiedenen Lehrer*innen von Master Chu King-Hung. 2014 erhält er die Lehrberechtigung von Master Chu. 2015 tritt er aus der ITCCA aus und wird persönlicher Schüler von Beat Hänsli, der ihm neue Aspekte der natürlichen Bewegung und des Taichi Chuans eröffnet.