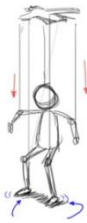


Daoyue Taijiquan Shi



DTS-Faustform



Da ich die letzten Jahre einige Monate auf den Kanaren verbracht habe und somit mich meinem persönlichen Training intensiver widmen konnte, ist in der Stille der wunderbaren Bergwelt von Teneriffa diese DTS – Yang - Form aus der langen Faustform von Großmeister YANG CHENGFU und der Schlangenform von Großmeister IP TAI TAK entstanden.

In der DTS -Yang - Form (ein Weg der Entschleunigung) übt man, seine Grundtechniken in längeren Bahnen zu laufen, z.B. „Knie streifen“, „Affen abwehren“, „Wolkenhände“, um einige zu nennen. Dies dient dazu, eine besondere Fähigkeit zu entwickeln die man Linienkraft nennt. Der/die DTS - Yang – Form - Praktizierende läuft häufig etwas längere Übungsbahnen, was die speziellen Abläufe sehr stark verinnerlichen hilft. Man steht fest auf seinen Füßen und lernt eine stabile und gute Haltung einzunehmen. Verspannungen werden losgelassen und man richtet sich an der Schwerkraft zur Erde aus, Stress und Anspannungen lassen wir sozusagen in die Erde abfließen – wir erden uns mental und körperlich. Die Bewegungen konzentrieren sich auf vor, zurück, drehen usw. Die DTS - Yang – Form enthält keine Kicks und keine ausgesprochen tiefe Stellungen. Die DTS – Yang – Form wird in 110 Bewegungsabläufe eingeteilt.

Der/die Praktizierende sollte angeleitet werden, sich nicht nur die Bewegung anzuschauen, sondern ihre Qualität zu fühlen, indem er seine spürende Achtsamkeit nach innen lenkt, findet er "**Taiji**". Wenn sich die Hüfte bewegt, bewegt sich auch die Schulter. Wenn sich das Knie bewegt, bewegt sich auch der Ellbogen. Wenn sich das Sprunggelenk bewegt, bewegt sich auch die Hand. Die natürliche Bewegung breitet sich von innen nach außen aus und von unten nach oben.

Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin ist mit der Aufmerksamkeit bei sich selbst und führt die Übungen genau aus. Die ruhigen und gleichmäßig ausgeführten Bewegungen lassen die Menschen im Inneren gelassen werden. „**Ruhe in Bewegung**“ ist das **Motto bei der DTS- Faustform**. Die Verbindung der beiden Gegensätze findet großes Interesse bei vielen Menschen im Westen. In unserer schnelllebigen, bewegungsarmen Zeit wächst bei vielen Menschen ein Bedürfnis nach Ruhe, Konzentration, **Entspannung und Bewegung**. Erst einmal wird das Qi (Lebensenergie) in den Händen und Füßen verortet, wo es am leichtesten wahrzunehmen ist. Mit zunehmender Übung **erspürt** er/sie es auch in den Armen und Beinen, dem Kopf und zuletzt im Rumpf. Wenn der Praktizierende/die Praktizierende die Lebensenergie sicher im gesamten **physischen Körper** spürt, geht die Ausbildung in die folgenden feinstofflichen Körper über:

- in den „**Energiekörper**“, die Ebene der Energiebahnen (Meridiane),
- in den „**Emotionalkörper**“, die Ebene der Gefühle und Emotionen
- in den „**Geistkörper oder Mentalkörper**“, die Ebene der Gedanken und des Willens,
- in den „**Spirituellen Körper**“, die Ebene der Seele.

Je mehr Zeit und Übungsfleiß man in die Kultivierung der Lebenskraft steckt, desto besser sind die Erfolge.

Lust am Lernen - Freude an Bewegung

Mit meinen Bildungsangeboten möchte ich Sie bei Ihrer persönlichen, beruflichen und kreativen Entwicklung begleiten und Ihre Lust an Bewegung und Körperarbeit wecken oder vertiefen. Respekt und Toleranz prägen das gemeinsame Lernen in einer freundlichen, naturnahen Umgebung.

Inhalte dieser Veranstaltung: Individuelle Ebene:

- Sie lernen die DTS - Faustform als alltagstaugliche und gesundheitsphysiologisch anerkanntes Bewegungssystem zur Regeneration kennen
- Sie trainieren Ihre Wahrnehmung im Augenblick - Achtsamkeit. Sie erkennen Ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen auf Stress im Moment ihrer Entstehung, können sie voraussehen, kreativ und angemessen damit umgehen
- Sie lernen sich auf entscheidende Inhalte zu konzentrieren und erhalten Ideen, wie Zufriedenheit und seelisches Gleichgewicht für Sie Realität werden können
- Transfer der erlernten Methoden und Techniken in den Berufsalltag

DTS Faustform - Einzelunterricht/Kleingruppen

1. Sie sind beruflich sehr eingespannt,
2. Sie bevorzugen ein Einzeltraining,
3. oder Sie bringen 1 bis 2 Freunde/-innen mit zum DTS - Faustform Einzelunterricht/Kleingruppen ,

dann vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Abgestimmt auf Ihre Wünsche und Vorkenntnisse wird für Sie ein individuelles Übungskonzept entwickelt.

DTS Faustform - Jahresgruppe

JahresbucherInnen haben erstmals die Möglichkeit, im Meditationsraum SHOU, diese DTS - Faustform zu erlernen!

Ganzjährig, jeden Mittwoch von 19:00h - 21:00h oder jeden Freitag von 17:30h - 19:30h

