

Hallo Klaus,
gerne möchte ich auf dem von uns geplanten Kongress ein Seminar geben.

Thema: Alignment – achsengerechter Einsatz der Gelenke im Taijiquan zur Minderung von Verschleißerscheinungen im Gelenk und für den optimalen Einsatz der körpereigenen Ressourcen.

Abstract:

Praktisch erfahren die TeilnehmerInnen im Seminar wie sie durch Beachtung weniger Prinzipien ihre Gelenke pflegen und die Wirksamkeit der Taiji Prinzipien effizient nutzen können. Mit großer Achtsamkeit auf die Funktionsmöglichkeiten verschiedener Gelenke wird die optimale Ausrichtung und Verknüpfung der Teile des Körpers bei einigen im Taijiquan typischen Anwendungen und alltagsrelevanten Bewegungsbeispielen erforscht.

Eine vereinfachte biomechanische Herangehensweise ermöglicht Fragen und Antworten, die unabhängig vom Stil oder der Tradition sind.

Theoretisch wird die These „Achsengerechter Einsatz aller Teile des Körpers sichert größtmögliche Wirkung bei minimaler Beanspruchung und Anstrengung“ als Ausgangspunkt der Diskussion und Übungen gesetzt.