

Der Meister mit dem „13-Hände-Stock“

Taiji Dao Rheine begrüßt chinesischen Meister Shen Xijing in der Sporthalle der Johannesschule

Rheine. Auf Einladung des Vereins Taiji Dao Rheine unterrichtet der chinesische Meister Shen Xijing die Schüler in der Emsstadt.

Christian Wiese, 1. Vorsitzender des Vereins und Schüler des Meisters, organisiert die Veranstaltung. Die Grundlagen im Umgang mit dem „13-Hände-Stock“ (chin. Shi San Ba), der grundlegenden Waffe und Übungsgerät des Taiji-Dao-Systems, werden am Samstag, 10. April, von Meister Shen vermittelt. Ebenso soll der erste Teil der „13-Hände-Stock-Form“ als eigenständige Übungsmethode in diesem ersten Seminar überhaupt in Rheine zum Taiji Dao erlernt werden.

„Dieser Stock wurde früher von daoistischen Wanderpriestern als Wander- und Ritualstab und zum Selbstschutz verwendet“, erklärt Christian Wiese.

Da die Übungen Techniken und Anwendungen des Schwertes, Säbels und Langstocks miteinander verbinden, sind sie bestens als Einstieg in den Umgang mit den traditionellen Waffen geeignet. Die Bewegungen des Shi San Ba sind durch eine eigene Lebendigkeit und den steten Wechsel von Dynamik und Langsamkeit gekennzeichnet. Das Seminar beginnt um 14 Uhr und endet um 18 Uhr.

Am Sonntag, 11. April, unterrichtet Meister Shen Xijing dann das Chang Shou Qi Gong. Darunter sind Langlebigkeits-, aber auch Bodenübungen sowie chinesische Massagetechniken zu verstehen. Dieses 500 Jahre alte daoistische Übungssystem dient der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Die insgesamt 36 in Folge ausge-



Angespannt bis in den letzten Muskel präsentiert Christian Wiese eine Stockübung.

fürten Übungen enthalten Elemente des ganzheitlichen Körpertrainings, der Meridiandehnung, der Akupressur und Selbstmassage sowie der Atemschulung und der bewussten Lenkung der inneren Energie (Qi). Die leicht zu erlernenden Übungen kräftigen den ganzen Körper und öff-

nen die Gelenke und Energieleitbahnen. Das Seminar ist auch für Teilnehmer ohne jede Vorkenntnis gut geeignet. Ähnliche Elemente finden sich im Unterricht beim Taiji-Dao Rheine wieder. Das Seminar von 10 bis 15 Uhr wird von einer halbstündigen Mittagspause unterbrochen.

Wiese freut sich, mit Shen einen der angesehensten Meister der vier großen inneren Künste Chinas präsentieren zu dürfen. Seine Fähigkeit im Vermitteln der Inhalte und individuellen Korrektur ist außergewöhnlich. Sprachliche und fachliche Hilfe erhält der Meister von Tobias Punk-

te, dem Ausbilder der europäischen Taiji Dao Gesellschaft (ETG).

Seminarort ist jeweils die Sporthalle der Johannesschule Eschendorf, Osnabrücker Straße 170. Anmeldung im Internet oder unter ☎ 0 173 / 51 10 601.

| www.rheines-taiji.de

Meister aus China in Rheine

Rheine. Der Meister Shen Xijing aus China unterrichtet Taiji Dao & Qi Gong am Wochenende auf Einladung des Vereins Taiji Dao Rheine. Er gibt Seminare am Samstag, 10. April, von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag, 11. April, von 10 bis 15 Uhr mit halbstündiger

Mittagspause. Gerade das zweite Seminar ist auch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet. Seminarort ist die Turnhalle der Johannesschule Eschendorf. Weitere Informationen unter ☎ 0173 / 511 06 01 oder unter www.rheines-taiji.de.

Seminare
in Rheine

April 2010