



Was ist Long Men Taijiquan?

Long Men Taijiquan ist die Taijiquan-Tradition der daoistischen Drachentorschule und basiert auf der Lehre von Yin und Yang.

Können wir die verschiedenen Yin- und Yang-Aspekte unseres Wesens, wie z.B. Herz und Geist, Geist und Energie, Energie und Körper, Öffnen und Schließen, Heben und Senken, etc. in uns in ein harmonisches Gleichgewicht bringen, dann wird dieses Gleichgewicht automatisch einen Zustand von Gesundheit, Wohlbefinden, innerem Frieden und Stärke mit sich bringen.

Meine Ausbildung umfasst Taijiquan im klassischen daoistischen Unterrichtsstil der Drachentorschule, so wie er durch Meister Shen Xijing (22. Generation der Drachentorschule und des Long Men Taijiquan) überliefert wird. Der Ursprung dieses Stils geht auf den Begründer Wang Zhong Yang 12. Jahrhundert zurück.

Long Men Taijiquan...

- Macht uns unsere verschiedensten komplementären Anteile bewusst und bringt sie in ein Gleichgewicht
- Verbessert die Wahrnehmung unseres Körpers, unserer Energie und unseres Herzens
- Macht uns gelassener und bewusster
- Verbessert auf sanfte Art Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung
- Weckt unsere innere Kraft
- Kann ein Weg der Selbstverteidigung und Konfliktbewältigung sein
- u.v.m.



Sie können Long Men Taijiquan unabhängig von ihrem Alter, Fitnessgrad, Gesundheitszustand oder ihrer konfessionellen oder religiösen Orientierung erlernen.

Charakteristik des Long Men Taijiquan:

Long Men Taijiquan zeichnet sich aus durch...

- ...die Schulung der harmonischen Interaktion von Herz, Geist, Körper und innerer Energie
- ...das sanfte Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Haltung und Gleichgewicht
- ...die Vertiefung unseres (Körper-) Bewusstseins
- ...sanfte, fließende Bewegungen in einem stillen und friedlichen Geisteszustand
- ...Natürlichkeit und Ungezwungenheit
- ...die systematische Vertiefung des Übens im Rahmen des 6 stufigen Vertiefungskonzept (von der äußeren Form, über die Struktur, Atmung, Anwendungen bis hin zu Energetik)

Bei mir im Kurs verwende ich dazu auch Elemente aus dem Qi Gong-Bereich (Daoyin Gong, Sitz-, Steh- und Liegemeditationen, Spiralenergiearbeit u.v.m.) zum Erwärmen und Dehnen, und um die innere Energie bewusst spürbar zu machen und wieder zum freien Fließen zu bringen.

Wir werden uns langsam und schrittweise dem Erlernen der 13er TaijiDao Form nähern, einer Kurzform des Longmen Taijiquan. Der Kurs ist so aufgebaut, dass Sie die Form auch ohne Vorkenntnisse erlernen können.