

Training TaiJiQuan 24 bewegingen in Ede

TaiJiQuan (oude spelling: Tai Chi Chuan) is een oude Chinese bewegingsleer. De bewegingsleer vindt haar oorsprong in de krijgskunst en heeft een positief effect op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Door de rustige bewegingen heeft TaiJiQuan een meditatief karakter waardoor het balans geeft in lichaam en geest.

Training TaiJiQuan 24 Figuren

Tijdens deze trainingen beoefenen we gezamenlijk de "TaiJiQuan 24 Figuren" (ook wel Peking stijl genoemd). Dit is één van de eenvoudigste vormen van TaiJiQuan en is in de vorige eeuw in China ontwikkeld om TaiJiQuan toegankelijker te maken voor beginnende beoefenaars.

We herhalen, beoefenen en verdiepen de vorm intensief. Daarnaast besteden we aandacht aan het opbouwen van onze conditie, kracht en flexibiliteit. Dit doen we onder andere door het beoefenen van Wu Bu, een kleine Kung Fu vorm die bedoeld is om de 5 basis houdingen te leren. Deze vorm wordt in China veel als warming-up oefening getraind. Daarnaast laten we zo nu en dan op een toegankelijke manier de krijgskunst in TaiJi aan bod laten komen.

De trainingen zullen ontspannen en informeel zijn. Ze bieden ruime gelegenheid voor persoonlijke ervaring en het uitwisselen daarvan.

Doelgroep

De trainingen zijn geschikt voor mensen die zich ooit al eens, bij mij of elders, hebben verdiept in de TaiJiQuan 24 Figuren vorm. Het is niet noodzakelijk de vorm uit je hoofd te kennen. Mensen die geen ervaring met de vorm hebben en het fijn vinden in een groep in te stromen die de vorm reeds enige tijd beoefend zijn ook van harte welkom.

Praktische informatie

We trainen op eens in de 2 à 3 weken op zondagochtenden van 11:00 uur tot 13:00 uur. Een seizoen duurt van september tot en met mei.

Voor vragen of opgave kun je contact opnemen met:

Stichting Rust en Bezinning
Fred van den Bos
06-13335834
info@rustenbezinning.nl
www.rustenbezinning.nl