

# Arts & ENERGY



## Inviterer til

Nordic-Euro Platform

Of

Qi Performing Arts



10/09 ◻ 11/09 ◻ 12/09



Årets store Festival

Qigong

vs

Taichi

Fredensborg

QiGong, TaiChi  
og kampkunst  
entusiaster på alle  
niveauer og aldre

- også uden tidl. erfaring

TAIJI DAO

Qigong Taiji

Yangsheng

STUDIOS

## Tai Chi er grundlæggende et ikke-angrebskampkunst, men et forsvarssystem:

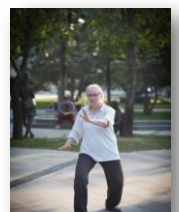
Formålet med Tai Chi er at øge livskraften og styre den med hensigten – i kurset lærer du

Solo Sanshou som forberedelse til at stå ansigt til ansigt med en modstander.

Fredag D. 10-09-2021 10:30-12:30

WORKSHOP STAGE

**TEMA:** SanShou som Solo form i en række bevægelser med fokus på "kamp-elementet i bevægelsen". Ved at arbejde med hensigten udvikler du styrke, men også hastighed og smidighed. Du kan også træne med det formål at overvinde en modstander. Det gør du ved at bruge modstanderens kraft mod ham selv med minimal brug af egne kræfter. Når du mestrer solo Sanshou, er du klar til at træne partner Sanshou med en god ven(modstander). Alle bevægelser anvender principperne for Yin og Yang. Blødhed/hårdhed, klistre og følg, gå med og omdiriger, tage følgeskridt og følg med. "Hvis modstanderen ikke bevæger sig, gør vi det heller ikke, men lige så snart modstanderen bevæger sig, har vi bevæget os."



Oplægsholdere:

Dorthe Kisbye: Godkendt Tai Chi Chuan & Qigong instruktør med 25 års erfaring i kinesisk helse og kamp-kunst. At undervise er at give videre. Jeg har forberedt mig længe og grundigt på at undervise Tung familiens Tai Chi Chuan. I 2001 fik jeg Mester Tung Kai Ying's anbefaling om at undervise elever på alle niveauer. På opfordring af Mester Yang Yubing startede jeg i 2013 med at undervise i Daoyin Yangsheng Gong og Health Qigong. Siden har jeg løbende dygtiggjort mig og bestået 5. Duan i Daoyin Yangsheng Gong. Jeg opfatter mig selv, som en håndværker, der vil lære dig at bruge disse fleksible værktøjer på en let forståelig måde, så du hurtigt opnår gevinster både for krop og sind. Jeg vægter den individuelle læring højt og skaber ro og sjov i undervisningen".  
[www.taichi4you.dk](http://www.taichi4you.dk) , [www.qigong4you.dk](http://www.qigong4you.dk) . Dorthe mobil: 2447 3770.

Camilla Lindebjerg: Uddannet QTY Qigong og Taiji Yangsheng instruktør samt Yang style Taiji instruktør. Camilla er en erfaren underviser, der arbejder som fuldtids Qigong- og Taiji instruktør. Camilla har opnået 5. Duan i Daoyin Yangsheng Gong og 3. Duan i Health Qigong, deltager jævnligt i internationale Qigong konkurrencer og har bl.a. vundet 2 guldmedaljer i internationale DYYSG Qigong konkurrencer på Beijing Sportsuniversitet. "Jeg elsker at videregive og mit mål er at sikre præcision, kvalitet og at skabe et rum med ro og mulighed for stille fordybelse. Tai Chi og Qigong er en livsstil for mig såvel som en konstant personlig udvikling".  
[www.qigongliving.dk](http://www.qigongliving.dk) \_Camilla mobil: 5188 1042.