

# 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 som meditation - Find tomhed. I den taoistiske tradition går dette ud over at have godt helbred, og et roligt, fredeligt sind til at gå ind på en åndelig vej.**

**Det højeste formål** med taoistisk meditation er at gøre dig opmærksom på dit væsens permanente, uforanderlige centrum, stedet for ånd og tomhed, der er selve bevidstheden. Dette niveau er mere end fysisk og mental afslapning; det er snarere at slappe af i din sjæl eller i dit væsen. Tai chi er et middel til at uddybe din bevidsthed om og evne til at slappe af på alle niveauer af dit væsen.

**Søndag D. 12-09-2021 09:30-12:30**

**WORKSHOP STAGE On-line Zoom**

### TEMA: TaiChi som meditation og sundhed.

Det er videnskaben om, hvordan energi flyder hos mennesker, er neigong. Det er roden, hvorfra alle de taoistiske qigong-systemer i Kina har opnået de fleste af deres tekniske indsigter og viden. Det er også roden til det væsentlige qi-arbejde der ligger i de interne kampsportformer (Bagua, Tai Chi og Hsing-i), taoistisk meditation og kinesisk medicins Qigong sundhedssystemer.

Taichi kan siges at være en slags fritflydende meditationsform. Gennem forskellige former for meditation kan forskellige virkninger nås. Forskellige meditationsformer kan have forskellige indvirkninger på kroppens helbred.

Kurset kombinerer forskellige former for bevægelser med meditation, hvor virkningerne funktionelt kan justere de fysiske og følelsesmæssige aspekter i den menneskelige krop.



### Oplægsholder

**Dr. Yang Yubing**, Sports- & Sundhedsforskningsinstituttet, BSU

Professor ved Beijing Sport University, Ph.D. i Wushu (Taijiquan) og specialist i Taiji-Quan, Daoyin Yangsheng Gong, Chinese Health Qigong m.fl. og har specialiseret sig i intern kampsport, undervist i Wushu, Taijiquan, Daoyin Yangsheng Gong og andre. ved Beijing Sports Universitet. Han har undervist verden over, og har udgivet flere artikler og bøger om kampsport og sundhed.