

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

BRINGE SINDET IND I KROPPEN – At arbejde med det taoistiske princip om at "adskille og kombinere".

Fokus i kurset er en dybere indsigt i grundlæggende teknik til at give begyndere en god start i Qigong verdenen og give videregående udøvere større indsigt i nogle teknikker, der kan integreres i egen praksis

Lørdag D. 11-09-2021 16:30-19:00

WORKSHOP STAGE

TEMA:

"At bringe sindet ind i kroppen - og engagere Fascia og led"

Vi skal udforske de individuelle aspekter i Qigongbevægelser og træne hvert aspekt separat. Herefter kombineres flere og flere af dem og til sidst har vi opbygget den overordnede form i bevægelsen. En sådan tilgang, som holder sindet travlt - og inde i kroppen - giver dig mulighed for at finde dyb afslappelse og opleve intensiveret kropsbevidsthed.

Med efterfølgende spørgsmål/dialog.



Oplægsholder:

Guido Brenne Baggrund

Min kærlighed til Qigong begyndte for næsten 30 år siden med at læse en bog af Bruce Frantzis, Qigong Master og afstammingsholder i Bagua Zhang, Yang- og Wu-stil Taiji. Efter denne stærke start kom livet i vejen, og jeg øvede kun sjældent, indtil jeg mødte min nuværende lærer - Shifu Fei Yuliang, en berømt kinesisk Wushu stormester, der bor og underviser i Holland. Han har udvidet min praksis lige fra ren Qigong til de interne kampsportsformer, de største Taiji-stilarter, Xing Yi og Bagua Zhang. Selv om disse mestres tilgange er meget forskellig, tror jeg, at min Qigong har haft stor fordel af at opleve dem begge.