

SONDERKURS

Daoistisches Daoyin - Atmen, Bewegen, Interagieren



In Englisch mit zusammenfassender Übersetzung

Daoistische Meister haben seit langem Techniken des Körpers, des Atems und des Geistes entwickelt, die anthropologische Grundlagen in einfachen alltäglichen Gesten erkennen lassen und sie auf die Ebene hoher technischer Leistungen heben. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, unser Wissen über so selbstverständliche Handlungen wie Atmen, Stehen, Gehen, Berühren usw. zu überprüfen und zu vertiefen. Der Workshop wird um drei Hauptachsen herum organisiert, die jeweils von den am meisten inkarnierten Gesten ausgehen, um die Grenzen des Unfassbaren zu erforschen.

1. Die Atmung. Ausgehend von eher biomechanischen Übungen zur Ventilation wird der Prozess auf die drei Dantian ausgedehnt, wobei die in den daoistischen Tempeln Chinas praktizierten und aus den Schriften von Zhou Lüjing (16. Jh.) rekonstruierten Tuna-Übungen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden.

2. Sich wie Tiere bewegen. Von Tieren inspirierte Daoyin-Übungen werden im Zusammenhang mit der Atmung entwickelt. Die Formen des Panthers, des Bären und des Kranichs werden verwendet, um verschiedene Fähigkeiten und Formen der Verbindung zwischen Atmung und Bewegung zu entwickeln. Tierformen sind auch interessant, um die Beziehung zwischen Intentionalität und Geste zu hinterfragen, den beiden am besten greifbaren Aspekten von Körper und Geist.

3. Interagieren. Mehrere Solo-Übungen werden in Partner-Übungen übergehen, mit dem Ziel, den Tastsinn zu entwickeln und Fülle und Leere in der Interaktion zu erkennen. Zwischen Kooperation und spielerischer, konstruktiver und sanfter Konfrontation helfen diese Übungen, die eigenen Spannungen und inneren Kräfte zu spüren sowie Entspannung und Widerstandslosigkeit zu festigen, um Selbstvertrauen und die Fähigkeit zu entwickeln, dem Partner auf eine Art und Weise zuzuhören, die ebenso zum Tuishou des Taijiquan gehört wie zur Massage und letztlich eine verkörperte Metapher für jede gesunde und ausgeglichene menschliche Beziehung ist.

Praktische Informationen: Bringen Sie ein Meditationskissen und eine Bodenmatte mit.

Termin:	20./21. Juli 2024 Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30, So: 10 – 13.30 Uhr
Ort:	Praxis Schiffer, Rotkreuzplatz 2a, 80634 München
Kursgebühren:	175 € für SMS-Mitglieder, 225 € für Nichtmitglieder.



Kursleiter: Dr. Georges Favraud, Gründer und Direktor des Instituts für Chinesische Körperkünste (INACC), ist sowohl Doktor der Anthropologie als auch Lehrer für Daoyin und innere Kampfkünste in Toulouse (Frankreich). Georges hat seit seiner Kindheit Kampfkünste praktiziert und sieben Jahre bei daoistischen Meistern in China studiert. Er führt anthropologische Forschungen über Körperwissen, kulturelles Erbe und sozialen Wandel durch und unterrichtet regelmäßig in Frankreich und im Ausland. Georges ist Experte für "Gesundheit und Wohlbefinden" für den französischen Wushu Verband (AFWK) und Mitglied des Ständigen Ausschusses der Internationalen Konferenzen für Daoistische Studien

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, senden, oder per E-Mail an: a.gruell@tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs **Daoistisches Daoyin. Atmen, Bewegen, Interagieren** mit **Dr. Georges Favraud** am **20./21.07.2024** in München an.

Name: _____

Straße/Haus-Nr./PLZ/Ort _____

Telefon/E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Die Kursgebühr bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN: DE 0770 0202 7000 3595 1610, BIC HYVEDEMMXXX, überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>