

## Indoor-Klasse des Tai Chi Forums Deutschland

Die **Indoor-Klasse, die am weitesten entwickelte und fortgeschrittene mehrjährig angelegte Ausbildungs-Klasse des Tai Chi Forums**, hat sich in den beiden vorangegangenen Jahren sehr intensiv mit den Schnittstellen zwischen dem Rumpf und den 4 Extremitäten sowie mit sehr vielen, sehr unterschiedlichen Themen der erhöhten Innen-Wahrnehmungen auseinander gesetzt.

Während bisher insgesamt 8 WE. haben wir uns ständig langsam, bis sehr langsam im Anfänger Tai Chi Modus bewegt. Das heißt wir haben traditionell mit dem langsamen Zeitlupen Tai Chi begonnen und es ausführlich erklärt und geübt.

Im Jahr 2015 werden wir uns dem bi-polaren Thema „**langsam und schnell**“ widmen. Wir werden uns darin üben, gleiche Bewegungen sehr langsam **aber auch erstmals schnell, schneller und irgendwann auch sehr schnell Bewegung zu lernen.**

**Dieses Thema**, welches auf die **Fast-Form** und **die 8 Powers** hinausläuft ist ein sehr wichtiges und gleichzeitig in der gesamten Tai Chi Szene extrem vernachlässigtes Thema oder ein ganzer Übungs-Bereich, der häufig praktisch glatt unter den Tisch fallen gelassen wird. Manche Tai Chi Praktizierende wissen noch nicht einmal, dass es ein schnelles Tai Chi überhaupt gibt.

Das Tai Chi Forum unter der Ausbildungs-Leitung von Lehr-Meister Volker Jung will sich dieses sehr wichtigen Themas im Jahre 2015 endlich einmal sowohl theoretisch und methodisch, als auch praktisch durch neue Übungen und Formen annehmen.

Außerdem werden natürlich die bereits bekannten Techniken und Arbeits-Bereiche mit denen wir uns die letzten beiden Jahre innerhalb der Indoor-Klasse beschäftigt haben weiter verbessern, korrigieren, erweitern und in den neuen Lehr-Stoff integrieren.

„**Man kann was man übt**“, so lautet ein alter Spruch einer von Meister Jungs vielen Meistern von denen er langjährig sorgfältig gelernt hat.

### Alle Termine der Indoor-Klasse im Jahr 2015

- 07. / 08. Februar** **Thema:** schnelles und langsames Tai Chi im Vergleich Teil 1. Wozu dient langsames, bzw. schnelleres oder sehr schnelles Tai Chi? Was wird dabei trainiert und worauf muß man ganz besonders achten? Welche Übungs-Bereiche gibt es traditionell?
- 25. / 26. April** **Thema:** wie kann ich mich mit Tai Chi Prinzipien schneller und irgendwann sehr schnell bewegen lernen. Welche Übungen und Formen können mir dabei helfen?
- 22. / 23. August** **Thema:** Intensive Korrekturen der 8 Powers und anderer bereits erlernter Übungen, um sich schneller bewegen zu lernen. Einbringen erster eigener Erfahrungen der Teilnehmer durch mehrmonatige Übungs-Zeiten. Ständige erweiterte, fundiertere Auseinandersetzung mit dem Thema schnelleres
- 21. / 22. November** **Thema:** Erstes Fazit ziehen, was hat gut ein Jahr Beschäftigung mit dem Bereich sich selbst sehr viel schneller mit Tai Chi Techniken und Formen zu bewegen gelernt haben den Teilnehmern an neuen Erkenntnissen über sich selbst und ihren eigenen Tai Chi Fähigkeiten bisher gebracht?