

La journée Chen Taiji

S'inspirer à travers la complémentarité

Que tu aies envie de faire connaissance du Taiji ou que tu veuilles approfondir et enrichir ta pratique, cette journée est dédiée à toutes et à tous les intéressés. Soyez les bienvenues !

Date, lieu et horaires	Dimanche 9 juin 2024 Collège de la Promenade, avenue du 1er mars 2, halle de gym est, 2000 Neuchâtel – Suisse 9:30 – 12:30, 14:30 – 17:30
Prix	Toute la journée : CHF 110.–*, CHF 130.– ½ journée : CHF 70.–*, CHF 80.– * prix pour les membres des écoles organisatrices
À prendre avec	Baskets pour l'intérieur, habits souples, boisson et snack
Inscription et informations	Renata Mäusli 079 238 12 72, taiji-neuch.ch

9:30 – 11:00
Renata Mäusli

Yongquan – Baihui – Laogong & Co

Des connaissances de base en médecine traditionnelle chinoise (mtc) peuvent être utiles dans ta pratique du Tai Ji & Qi Gong. Comment la mtc voit-elle le fonctionnement du corps ? Où se situe un choix de points d'acupuncture et quelle fonction chaque point a-t-il dans la pratique ? À travers des images, l'automassage et la pratique de Qi Gong, nous entrons dans ce domaine complémentaire et fascinant au Tai Ji.

11:00 – 12:30
Cate Wallis

Je vous proposerai un petit voyage intérieur, **dans la conscience du Yin et du Yang**, à l'écoute de ces principes peut être compris, mais pas si facile à appliquer... aller dans le ressenti du corps, écouter, ressentir, explorer, comprendre les subtils changements du CHI, vivre consciemment, intérieurement la danse du Yin et du Yang.

Pause de midi

14:30 – 17:30
Barbara &
Jaewoo Lee

Dans cet atelier, nous nous consacrerons aux huit forces de base (Jin) qui existent dans le Taiji.

La forme de base des 13 mouvements (Jiben Shi San Shi) de Chen Bing construit un pont entre les formes traditionnelles et les huit forces et les cinq directions des mouvements. Elle nous permet de mieux comprendre la qualité des forces et comment nous pouvons les utiliser.

Nous ne nous contenterons pas de pratiquer la forme de base de 13 mouvements, mais nous montrerons également les applications possibles avec des partenaires. Peng Jin, en tant que force centrale, est toujours au centre de cela.

Sans entraînement en binôme, les principes que nous pratiquons en Taiji ne peuvent pas être pleinement compris.

Une collaboration des écoles



Taichido – Bienne



CHEN TAIJI BERN



espace Shiatsu – Tai Ji & Qi Gong
Neuchâtel

Chen Taiji Tag

Inspirierend und komplementär

Ob Du Taiji kennenlernen oder Deine Praxis vertiefen und bereichern möchtest, dieser Tag ist allen Interessierten gewidmet.
Herzlich willkommen!

Datum, Ort und Zeit	Sonntag 9. Juni 2024 Collège de la Promenade, avenue du 1er mars 2, Turnhalle Ost, 2000 Neuchâtel – Suisse 9:30 – 12:30, 14:30 – 17:30
Preis	Ganzer Tag: CHF 110.–*, CHF 130.– ½ Tag: CHF 70.–*, CHF 80.– * Preis für SchülerInnen der organisierenden Schulen
Mitnehmen	Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk und Snack
Anmeldung und Informationen	Renata Mäusli 079 238 12 72, taiji-neuch.ch

9:30 – 11:00
Renata Mäusli

Yongquan – Baihui – Laogong & Co

Grundkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können in der Taiji & Qi Gong Praxis nützlich sein. Wie sieht die TCM die Körperfunktion? Wo befinden sich eine Auswahl Akupunkturpunkte und welche Funktion haben sie in der Taiji Praxis? Durch Bilder, Selbstmassage und Qi Gong betreten wir dieses komplementäre und faszinierende Feld des Taiji.

11:00 – 12:30
Cate Wallis

Ich biete dir eine kleine innere Reise an, **im Bewusstsein von Yin und Yang.**

Diese Prinzipien können vielleicht mental verstanden werden, doch es ist nicht einfach diese wirklich zu verkörpern... den Körper spüren, zuhören, fühlen, erforschen, die subtilen Veränderungen im CHI verstehen, den Tanz von Yin und Yang bewusst und innerlich erleben.

Mittagspause

14:30 – 17:30
Barbara & Jaewoo Lee

In diesem Workshop widmen wir uns den acht Basiskräften (Jin) die es im Taiji gibt. **Chen Bings 13 – er Basisform (Jiben Shi San Shi)** schlägt eine Brücke zwischen den traditionellen Formen und den acht Kräften und den fünf Bewegungsrichtungen. Sie lässt uns die Kräfte und wie wir diese einsetzen können besser verstehen. Wir üben nicht nur diese Form, sondern zeigen auch mögliche Anwendungen mit Partner*innen. Peng Jin als zentrale Kraft steht dabei immer wieder im Zentrum. Ohne Partner*innen Training können die Prinzipien, die wir im Taiji üben nicht vollständig verstanden werden.

Eine Zusammenarbeit der Schulen



Taichido – Bienne



CHEN TAIJI BERN



espace Shiatsu – Tai Ji & Qi Gong
Neuchâtel