



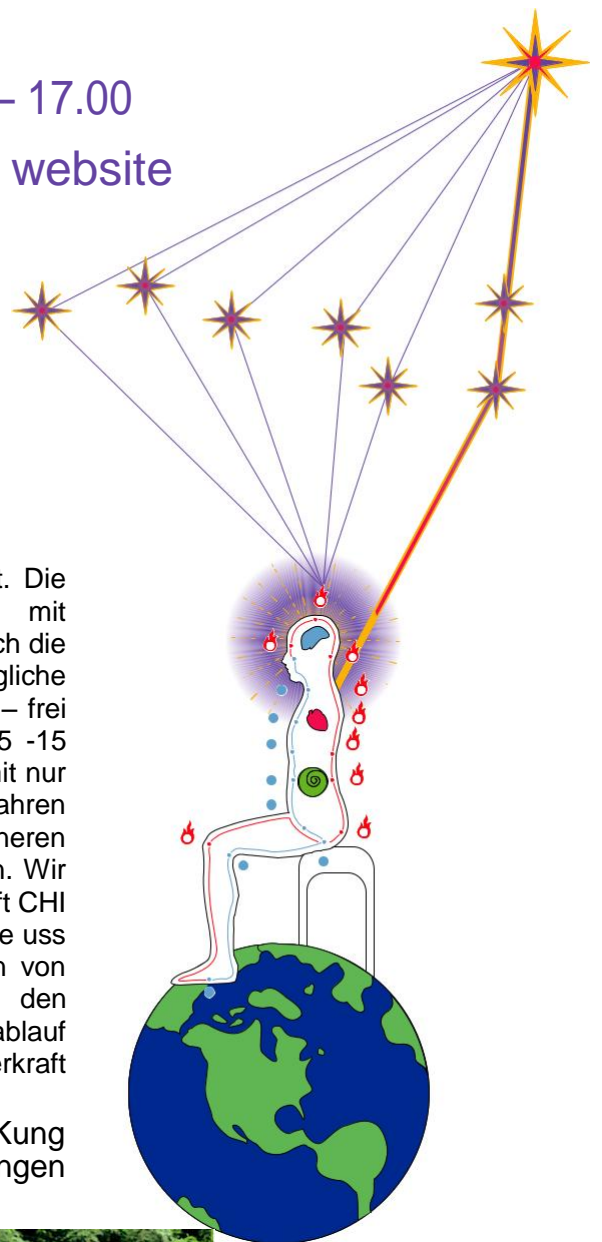
Tai Chi Chi Kung I & Tan Tien Chi Kung

Die innere Struktur des Tai Chi



Grandmaster Mantak Chia zeigt
Senior Instructor Rentao Ravasio den inneren Chi Druck
des Tan Tien Chi Kung

Ort: Bern
Zeit: 09.30 – 17.00
Kosten: Siehe website



Willkommen

Tai Chi Chi Kung I ist eine der besten Kurzformen die es gibt. Die Kombination von 5 einfachen Bewegungen in Verbindung mit Eisenhemd I wird Sie den Ausdruck des TAO in Bewegung, als auch die Essenz des Tai Chi verstehen und spüren lassen. Durch das tägliche Üben dieser Form werden wir wieder lebenslustig wie die Kinder – frei von Starrheit und Verkrampfung. Das Geschenk dieser kurzen (5 -15 Minuten) und deshalb schnell erlernbaren Form liegt darin, dass mit nur 13 Bewegungsformen die Essenz aller TAI CHI Techniken erfahren werden kann. Beim TAI CHI besteht das Ziel darin, Zugang zur inneren Kraft zu bekommen und diese in den Bewegungen auszudrücken. Wir lernen, den Körper als Einheit zu bewegen, wobei mehr Lebenskraft CHI als körperliche Muskelkraft eingesetzt werden soll. Wird der Energie uss durch die Energiekanäle geführt, sind die TAI CHI Bewegungen von hoher Wirkung auf die innere Körperstruktur. Der durch den Energiekreislauf angeregte Energie uss wird in den Bewegungsablauf integriert. Wir lernen unser Körpergewicht zusammen mit der Schwerkraft einzusetzen, anstatt gegen sie anzukämpfen.

Tan Tien Chi Kung ist eine der besten taoistischen Chi Kung Praktiken und entwickelt durch Positionen und Atemübungen die Kraft des Tan Tien und Perineum.



Höchste Innere Alchemie Praktiken

Das praktische UHT System dient dazu, einen gesunden Körper zu pflegen, die Seele zu entwickeln und den Geist zu erhöhen. Hauptzweige und Kernformeln des UHTS beinhalten Meditation, Qi Qong, Übungen zur Heilenden Liebe sowie Kampfkunst und Chi Nei Tsang Massage. Beübt der Mensch die Techniken, befähigt es ihn, sein physisches, mentales, emotionales und spirituelles Potenzial harmonisch zu entwickeln, um sein eigener Heiler und Meister zu sein. Das ganzheitliche System wird auf 6 Kontinenten durch seinen Gründer Großmeister Mantak Chia und die UHT-Fakultät mit über 900 zerti zierten Lehrern unterrichtet. Durch seine gute Zugänglichkeit kommt das System und seine Techniken dem westlichen Lebensalltag sehr entgegen und erlaubt es jedem Menschen, aus eigener Entscheidung ein Leben voller Freude, Gesundheit, Liebe und Reichtum zu führen.



UHT System
Founder
Grandmaster
Mantak Chia

Tai Chi Chi Kung I & Tan Tien Chi Kung

Tai Chi Chi Kung I führt uns in die erste Stufe in der Kunst des Tai Chi Chi Kung ein. Diese Bezeichnung hat Grossmeister Mantak Chia in seiner Form anstelle des üblichen Tai Chi Chuan (Taijiquan in Pinyin-Schreibung) gegeben. Denn Chuan (quan) bedeutet wörtlich „Faust“ und betont so die praktische Anwendung dieser Kunst. Chi Kung (Qigong) bedeutet „Kultivierung der Energie“. Chi Kung lässt sich sowohl zur Verbesserung der kämpferischen Fertigkeiten einsetzen als auch dazu anwenden, sich selbst und andere zu heilen oder seinen Geist zu verfeinern und so Weisheit und Seelenfrieden zu nden. Fortschritte im Tai Chi spiegeln sich unmittelbar bei der inneren Energiearbeit, wie Meditation, Heilen und Chi Kung und umgekehrt. Tai Chi hat in diesem Sinne wie es hier unterrichtet wird nichts mit der Anzahl der Bewegungen die man beherrscht, oder den verschiedenen Stilen, die man kennt, zu tun. Was zählt, ist DIE QUALITÄT jeder einzelnen Bewegung. Wenn die tiefe-ren Prinzipien der Körpermechanik, Energieübertragung und Konzentration begriffen sind, die in der Kunst des Tai Chi von den ersten Meistern an bis hin zur Gegenwart überliefert worden sind, dann ist alles, was man tut Tai Chi. Tai Chi ist also eine Kunst, welche uns lehren soll wie wir uns auf höchster Gesundheitsstufe in der modernen Welt von heute bewegen können. Zum Tai Chi gehören ausser den dreizehn Grundtechniken noch eine Vielzahl von inneren Bewegungsprinzipien. Wenn weniger äussere Bewegungsabläufe zu lernen sind, schreitet der Tai Chi Schüler schneller voran: vom anfänglichen Üben der äusseren Form bis zur Beherrschung der inneren Struktur des Tai Chi. Die Vertiefungsformen beinhalten: Yin und Yang Form des inneren Lächelns, Form der Verwurzelung und Erdung, Form des „Chi durch den Körper leiten“, Form zur Aktivierung der Sehnenkraft, die Tan Tien Form, die Heilungsform, die Haut- und Knochenatmungsform und die Integrationsform. Das Beüben dieser inneren Formen führt uns erst zu wirklich wahrer innerer und äusserer Gesundheit.



Tan Tien Chi Kung ist eine der besten taoistischen Chi Kung Praktiken und entwickelt durch bestimmte Positionen und Atemübungen die Kraft des Tan Tien und Perineum. Wir brauchen Chi und den inneren Chi Druck im Tan Tien als Grundlage für die meisten Praktiken des UHT, vor allem für Eisenhemd Chi Kung , Tai Chi Chi Kung und Meditation. Das Tan Tien ist ein En ergiespeicher im Körper und ein Sammelort der Energien. Das Tan Tien wird auch als der Ozean des Chi bezeichnet. Ist das Meer voll, läuft es in den acht außerordentlichen Meridiane und dann in die zwölf gewöhnlichen Meridiane. Das Tan Tien ist daher die Grundlage für das gesamte energetische System des Körpers. Die Erhöhung des Chi Druck in unserem Tan Tien wird unsere Heilungskräfte, Kampfkunst (Eisenhemd und Tai Chi), Meditationsfähigkeiten sowie die Kunst des täglichen Lebens fördern und unsere Urkraft bewahren. Es ist der Chi Druck im Tan Tien, welcher unseren Körper und Geiste mit der Erde verwurzelt.



Rentao

Als ehemaliger Profi-Sportler und Sportlehrer war ich auf der Suche nach Trainingsmethoden, welche von innen nach aussen wirken anstatt von aussen nach innen. Im UNIVERSAL HEALING TAO (UHT) fand ich die Antworten und wurde Schüler, Assistent und Senior Instruktor des Grossmeisters Mantak Chia - Gründer des UHT Systems. Über 12 Jahre leitete ich ein taoistisches Gesundheitszentrum in den Schweizer Alpen und unterrichte seit mehr als 30 Jahren auf der ganzen Welt. 2008/2012 organisierte ich die ersten europäischen UHT Instruktor Konferenzen mit über 250 Instruktor aus 27 Ländern. Als Coach vermittele ich meine Gesundheitspräventionskonzepte **flowjoy©** und **4-Dimensionale Gesundheit (4-DH©)**, sowie praktische Übungen dazu, die jedem menschlichen Wesen ermöglichen im 24h Alltag in Fluss, Freude und Liebe zu leben.