

72er Form des Zhao Bao Tai Ji Quan mit Meister Tang Li Long

Köln 16.4. – 18. 4. 2010

Fr. 19:00- 21:00

Sa. 9:30 – 16:30

So. 9:00 – 16:00

14 Stunden Unterricht mit Meister Tang Li Long und Ismet Himmet

Kosten: 170,-

Weitere Infos und Anmeldung bei

Florian Nelle

www.tai-chi-koeln.de

info@tai-chi-koeln.de

02234/9187692

Der Zhao Bao Stil – Das „Tai Ji des großen Kreises“

Zhaobao Taijiquan ist heute in ganz China dafür bekannt, mit seinen außergewöhnlich runden und weichen kreisenden Bewegungen den inneren Fluss des Qi besonders schnell und wirkungsvoll anzuregen. Zu den wichtigsten Charakteristika des DA JIA (Großer Rahmen) Zhao Bao Stils gehören

- der durchgehende rhythmischer Fluss
- die ineinander zerfließenden Kreise
- die großen Kreisbewegungen des gesamten Körpers und aller Körperteile, die den großen Kreislauf anregen
- die immerwährend geführten Spiralbewegungen aus den Gelenken heraus, die einen Fluss der Bewegung ermöglichen, ohne stoppen zu müssen.

Mit der Zeit entwickelt sich ein natürlicher Bewegungsfluss im Körper, welcher die folgenden Kreise beinhaltet:

Hände kreisen, Ellenbogen kreisen, Brustkorb und Bauchdecke kreisen, Schultern kreisen, das Becken kreist, das Dan Tian kreist (innerlich). Aufgrund dieser äußeren Prinzipien wird das Zhao Bao Taijiquan auch oft das "Tai Ji des großen Kreises" genannt.

Die Langform beinhaltet 72 Übungen. Diese 72 Übungen stellen aneinander gereihte Qi Gong Übungen dar, welche zunächst den äußeren Bewegungsfluss herstellen und dann den inneren Fluss des Qi anregen.

Zhao Bao Tradition

Das heute durch das Zhao Bao Dorf in der Provinz Henan, VR China bekannt gewordene Zhao Bao Tai Ji Quan hat seine Wurzeln in den Wudang Bergen. Der bekannte Wudang Nachfolger Wang Zong Yue gab es an den Wudang Wander-Meister Jiang Fa weiter, dieser lehrte es erstmals außerhalb der Tempelmauern dem Kampfkunstmeister Xing Xi Huai.

Die Linie von Xing Xi Huai geht über Zhang Chu Chen, Chen Jing Bo, Zhang Zong Yu und Zhang Yan zu Chen Qing Ping(1795-1868), welcher als 7. Nachfolger des Chen-Stils vom Chen Dorf zum nicht weit entfernten Zhaobao Dorf umsiedelte. Nachdem Chen Qing Ping das Zhao Bao Taiji zu praktizieren begann, veränderte sich auch sein eigener Familien Stil des Chen Dorfes.

Als das Zhao Bao Taijiquan im 19 Jahrhundert wieder vom Zhao Bao Dorf zum Wudang Shan gelang, stellte sich unter dem Wudang Alt-Meister Lü Ming Dao(1987) fest, dass das innerhalb der Tempelmauern weitergegebene Zhao Bao Taijiquan dem seit Jahrhunderten außerhalb des Wudang Tempels praktizierten Zhao Bao Stil immer noch in Detail glich.