Frühling/Sommer 2020

Taijiquan-Schule Ortenau
Heinz Günter Saemann und Johanna Saemann
Bürgermeister-Herb-Straße 2 • 77723 Gengenbach
Telefon: 0 78 03 / 4 08 74 • mail@happychi.de
www.taijiquan-schule-ortenau.de

Räume öffnen

Liebe Freundinnen und Freunde des Taijiquan!

Manchmal werden uns die inneren und äußeren Räume, in denen wir leben, zu eng. Wir spüren eine tiefe Unzufriedenheit und eine Leere in uns. Plötzlich ist da die Frage: »Was wäre wenn?« Wünsche und Fantasien werden wach. Wir träumen uns in ferne Länder, wünschen uns eine andere Arbeit, mehr Geld, eine Partnerschaft, die uns glücklich macht, mehr Zufriedenheit. Wir wollen der Enge entfliehen.

Einige glauben, ihr Glück in materiellen Dingen zu finden, in der Anhäufung von noch mehr Wissen, oder sie suchen den letzten ultimativen Kick. Andere geben auf und erkranken an der Enge und der Leere. Sie sehen zwar die Tür, die sie in neue Räume führen könnte, doch sie bleibt verschlossen. Das Neue, Unbekannte ängstigt uns. Wir wissen nicht, was uns erwartet.

Kommen wir auf die Welt, tragen wir alle Anlagen, die wir für ein zufriedenes Leben brauchen, bereits in uns, verborgen in unseren inneren Räumen. Sie wollen gefunden, geöffnet werden. Dieser Schritt erfordert Mut und Vertrauen in unsere innere Kraft, die seit Anbeginn in uns ist. Wenn wir diesen Schritt tun, werden wir kein neues Leben vorfinden, sondern unser Dasein in einer neuen Qualität erleben. Altes und Verbrauchtes können wir ohne Groll loslassen, unser inneres Potenzial entfalten, und wie spielende Kinder Neues entdecken, in der Gewissheit, dass es gut ist.

Die Grundlagen des Taijiquan liegen nicht nur auf dem Bewegungsablauf der Formen, sondern vor allem in den inneren Qualitäten der Bewegungen. Ein Verständnis davon erhalten wir durch das Tun. Wir fühlen uns mit dem Himmel und der Erde verbunden, spüren das Fließen der sich ergänzenden Energien und entdecken unser inneres Potenzial, das uns ermutigt, äußere und innere Räume zu öffnen. Ein Erleben, das nicht mit Sprache ausschließlich zu vermitteln ist.

Wir wünschen euch, immer wieder Räume zu entdecken, den Mut und die Neugier, sie zu betreten, und ein Kinderherz, das auf den Wolken reitet.

Heinz Günter Saemann und Johanna Saemann
im Januar 2020

Taijiquan

Was ist Taijiquan?

Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die seit Jahrhunderten in China geübt und praktiziert wird. Die drei Säulen des Taijiquan sind Gesundheits- und Lebenspflege, Meditation in Bewegung sowie Kampfkunst und Selbstverteidigung. Am Anfang steht das Erlernen der *Form*, eine vorgegebene Folge von 85 langsamen, weichen und fließenden Bewegungen. Der erste Teil »die Erde« bildet die Grundlage. Der zweite Teil »der Himmel« umfasst die aufbauenden Techniken und Bewegungen. Im dritten Teil »der Mensch« werden die Techniken und Bewegungen der beiden vorherigen Teile kombiniert. Die Schülerinnen und Schüler benötigen ungefähr zwei bis drei Jahre, um den Ablauf der *85er-Form* zu erlernen. Daneben gibt es kürzere Formen mit 38 oder 20 Bewegungen. Qi Gong, Partnerübungen und Partnerformen sowie Waffenformen schaffen zusätzlich einen tieferen Einblick in die Welt des Taijiquan.

Was bewirkt Taijiquan?

Taijiquan reguliert durch die Einflussnahme auf die Lebensenergie *Qi* die verschiedenen Funktionssysteme des Organismus, wie die Atmung, das zentrale Nervensystem, das Herz und den Kreislauf sowie den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Durch regelmäßiges Üben fördert Taijiquan die Gesundheit, die geistige Klarheit, die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen und die Lernfähigkeit. Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Energie wirken positiv auf die Gesamtstimmung. Durch eine tiefe und gleichmäßige Atmung kann sich das Zwerchfell entspannen. Der dadurch vergrößerte Atemraum verbessert den Sauerstoffaustausch im gesamten Körper. Die Übenden fühlen sich frisch und entspannt. Die Herz- und Gefäßmuskulatur wird gestärkt und die Beziehung zwischen Herz und Gefäßen harmonisiert. Taijiquan wirkt positiv auf die gesamte Muskulatur. Die Wirbelsäulenstatik verbessert sich und Beschwerden im Bereich des Schultergürtels, des Nackens, des Kopfes und der Wirbelsäule werden gemildert oder verschwinden ganz. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung kann Taijiquan nahezu von jeder und jedem erlernt und ausgeübt werden.

Taijiquan-Schule Ortenau

Heinz Günter Saemann

Heinz Günter Saemann praktiziert seit 1988 Taijiquan im Yang-Stil und ist der Gründer der Taijiquan-Schule Ortenau. Von 1992 bis 1996 lernte er bei Meister Chu King Hung, dem dritten Meisterschüler von Großmeister Yang Shou Chung, und vertiefte seine Kenntnisse von 1997 bis 2004 bei Stephan Hagen in Hamburg. 1998 und 2001 traf er Großmeister Gin Soon Chu, dem zweiten Meisterschüler von Großmeister Yang Shou Chung, und lernte von ihm. Seit 2005 erweitert Heinz Günter Saemann seine Kenntnisse bei Großmeister Yang Zhen He aus Yongnian, China, und ist Mitglied der Yongnian Taijiquan Association Europe. Vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan erhielt er 2006 die Legitimation als Lehrer und Ausbilder und ist seit 2011 Mitglied im Taiji-Verband der Volksrepublik China.

Johanna Saemann

Zusammen mit Heinz Günter Saemann leitet Johanna Saemann seit 2013 die Taijiquan-Schule Ortenau. Vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan erhielt sie 2017 die Legitimation als Lehrerin und Ausbilderin. In dem von ihr gegründeten Bewegungsatelier widmet sie sich dem künstlerischen Aspekt von Bewegungen.

Unterricht und Lehrtätigkeit

Die Taijiquan-Schule Ortenau will die Faszination des Taijiquan allen zugänglich machen. Angeboten werden Schnupperkurse, fortlaufende Kurse und Workshops. Einzelunterricht und Privatklassen bieten die Möglichkeit, sich noch intensiver mit Taijiquan zu beschäftigen. In Privatklassen wird in Kleingruppen je nach Kenntnisstand unterrichtet. Die Taijiquan-Schule Ortenau ist auch außerhalb der eigenen Räume tätig. So lernen etwa die Studierenden der Offenburger Kunstschule Taijiquan als Bewegungskunst kennen. Heinz Günter Saemann ist zudem Lehrbeauftragter an der Förderschule Gengenbach und im Rahmen innerbetrieblicher Präventionsmaßnahmen auch in Betrieben tätig.

Taijiquan zum Kennenlernen

Schnupperkurse

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Taijiquan stärken unseren Körper und helfen uns, unsere Mitte wiederzufinden. Dadurch erleben wir die Verbundenheit von Armen, Beinen und Rumpf, was eine harmonische Bewegung ermöglicht. Die äußere Harmonie setzt sich im Inneren fort. Wir spüren das Fließen unserer Energie und erkennen, dass wir ein Teil der Natur sind.

Schnupperkurse vermitteln grundlegende Prinzipien des Taijiquan und führen in die Handform ein. Gelernt wird in kleinen Schritten. Ziel des Unterrichts ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln.

Informationen und Schnupperstunde
Dienstag, 03.03.2020 · 18:00 Uhr

Fortlaufender Kurs, 10 Termine
Dienstags, 10.03.2020 – 26.05.2020 · 18:00 – 19:00 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 110 €

Semesterübersicht

Frühling/Sommer 2020

Montag, 17.02.2020 – Freitag, 31.07.2020
Ferien und unterrichtsfreie Tage: siehe drittletzte Seite
Schulgebühr: 60 € (ermäßigt 54 €) pro Monat
✓ Die so markierten Kurse sind in der Schulgebühr enthalten.

Montags
18:00 – 18:45 Uhr: Daoistisches Qi Gong ✓
19:00 – 20:00 Uhr: 13er-Kurzform, Bafa Wu Xing Gong ✓
20:15 – 21:15 Uhr: Säbel ✓

Dienstags
15:15 – 16:15 Uhr: »MalZeit« für Kinder
16:30 – 17:30 Uhr: Taijiquan für Mütter ✓
18:00 – 19:00 Uhr: Schnupperkurs
19:15 – 20:15 Uhr: Vertiefung, Säbel, Schwert ✓
20:15 – 21:30 Uhr: Taijiquan Intensiv

Mittwochs
09:30 – 10:30 Uhr: Vertiefung, Hand ✓
18:00 – 19:00 Uhr: Äußere Harmonien, Hand, Säbel ✓
19:00 – 20:00 Uhr: Hand Teil 3 ✓
20:15 – 21:15 Uhr: 38er-Kurzform ✓

Donnerstags
06:15 – 07:15 Uhr: Kultivierung der Formen ✓
08:00 – 09:00 Uhr: 38er-Kurzform ✓
09:15 – 10:15 Uhr: Vertiefung, Hand, Säbel ✓
18:00 – 19:00 Uhr: 38er-Kurzform ✓
19:00 – 20:00 Uhr: 38er-Kurzform ✓
20:15 – 21:15 Uhr: Äußere Harmonien ✓

Freitags
07:15 – 08:15 Uhr: Üben am Morgen ✓
08:30 – 09:30 Uhr: Hand, Schwert, Säbel ✓
17:45 – 19:00 Uhr: Kultivierung, Hand, Fächer, Säbel ✓

Fortlaufende Kurse und Workshops

Daoistisches Qi Gong – Der Weg der Gesundheit

Hektik und Stress nehmen in unserem Leben immer mehr Raum ein. Die Folgen sind Unwohlsein und das Gefühl, vom eigenen Sein getrennt zu sein. Die Übungen zur Harmonisierung von Geist und Körper sind eine Möglichkeit, den Körper wieder besser wahrzunehmen, seine Funktionen neu zu entdecken und sich der geistigen Stärke bewusst zu werden. Die einfach zu erlernenden Übungen steigern die Vitalität, Leistungsfähigkeit und Kreativität. Sie fördern das Wohlbefinden, die Lebensfreude und wirken ausgleichend auf den hektischen Alltag. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Fortlaufender Kurs
Montags · 18:00 – 18:45 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 50 € (ermäßigt 44 €) pro Monat
✓ Dieser Kurs ist in der Schulgebühr enthalten.

Taijiquan für Mütter

Körper und Seele brauchen Zeit, um nach der Geburt wieder zu Kräften kommen. Taijiquan unterstützt die Rückbildung, regt den Kreislauf an, stärkt das Gewebe und führt zu innerer Ruhe und Entspannung. Der Unterricht ist flexibel gestaltet, wobei individuell gelernt und korrigiert wird. Die Mütter können ihre Kinder mitbringen und während der Unterrichtseinheit betreuen. Der Einstieg jederzeit möglich.

Fortlaufender Kurs
Dienstags · 16:30 – 17:30 Uhr
Kursleitung: Johanna Saemann
Teilnahmegebühr: 120 € für 10 Termine
✓ Dieser Kurs ist in der Schulgebühr enthalten.

Fortlaufende Kurse und Workshops

Bewegungskunst

Durch intuitives Malen dem Inneren Raum und Ausdruck geben. Die Gedanken ziehen lassen. Die Seele kann durchatmen. Dasein in Stille, Farbe und Form. Jeder und jede von uns hat ein Gespür für Farben, Formen und Schönheit, trägt Bilder und Farben in sich. Ohne Druck und Wertung lassen wir einfach entstehen. Durch eine vorangehende Meditation stimmen wir uns ein, lassen los und finden so Zugang zu unserem kreativen Fluss. Die Workshops bieten die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen und sich selbst als kreativ zu erfahren. Die Termine können auch einzeln wahrgenommen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist jeweils bis zwei Tage zuvor erforderlich.

Workshop: »Mal. Einfach. Sein.«
Freitag, 27.03.2020
Freitag, 29.05.2020
Freitag, 10.07.2020
19:30 – 20:30 Uhr
Kursleitung: Johanna Saemann
Teilnahmegebühr: 25 € pro Termin inkl. Material

»MalZeit« für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Zutaten sind einfach und genial: Viele unterschiedliche Farben und Materialien und Zeit, um auszuprobieren, zu erzählen, zu bewegen und zu träumen. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Farben ein und geben der Kreativität Raum. Das schafft Ruhe, Selbstvertrauen und Freude. Am Anfang jeder Stunde steht ein Impuls, eine Geschichte, eine kleine Meditation, Musik oder Übungen aus dem Qi Gong. Ich bringe Ihrem Kind keine Maltechniken bei und setze diese auch nicht voraus; ich unterstütze es auf dem Weg zum fertigen Bild und stärke so den Glauben an sich selbst. Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch Farbe verträgt.

Fortlaufender Kurs, 5 Termine (nicht in den Schulferien)
Dienstags, 28.04.2020 – 26.05.2020 · 15:15 – 16:15 Uhr
Kursleitung: Johanna Saemann
Teilnahmegebühr: 60 € inkl. Material

Klangschalenmeditation

Wenn du einem Klang lauschst, ihn lange mit deinen Sinnen verfolgst, tust du etwas, das ganz einfach ist und doch immer wieder so schwerfällt. Du bist im Jetzt. Du bist einfach da, ganz im Moment. Kein Gedanke zieht aus der Vergangenheit heran, keiner jagt dir in die Zukunft davon. Du bist ganz in der Gegenwart und somit bei dir selbst. In der Gegenwart sein bedeutet frei sein. Eine Klangschalenmeditation erdet, harmonisiert und kann dich unterstützen, das *Jetzt-Sein* in den Alltag zu integrieren. Die Termine können auch einzeln wahrgenommen werden. Bitte eine Decke und eine Matte mitbringen.

Workshops
Freitag, 14.02.2020
Freitag, 13.03.2020
Freitag, 24.04.2020
Freitag, 15.05.2020
Freitag, 26.06.2020
Freitag, 24.07.2020
19:15 – 20:00 Uhr
Kursleitung: Johanna Saemann
Teilnahmegebühr: 10 € pro Termin

Die Fächerform nach Yang Li Fen

Die Fächerform stärkt durch hohe und tiefe Stellungen die Beine, öffnet die Leisten und trainiert durch das wiederholte Öffnen und Schließen des Fächers die Finger, Hände und Handgelenke. Die innere Energie, der Blutkreislauf und die Nerventätigkeit werden dabei angeregt. Durch das harmonische Miteinander der Arme und des ganzen Körpers wird die Balance von Yin und Yang und das harmonische Miteinander der inneren Organe gefördert. Dabei wird das innere und äußere Gleichgewicht trainiert und gestärkt.

Workshop
Samstag, 01.08.2020
09:00 – 13:00 Uhr
Kursleitung: Johanna Saemann
Teilnahmegebühr: 50 €

Die 13 Bewegungen des Taijiquan

Die Taijiquan-Form manifestierte sich ursprünglich in 13 Bewegungen oder Meditationsstellungen. Diese Bewegungen beinhalten die acht Grundtechniken *Peng* (Abwehren, Anheben, Aufnehmen, Ableiten), *Lü* (Seitlich vorbeileiten, Herbeiziehen), *Ji* (Vordrängen, Eindringen), *An* (Stoßen), *Cai* (Reißen, Entwurzeln), *Lie* (Spalten), *Zhou* (Ellenbogenstoß), *Kao* (Schulterstoß) und die fünf Richtungen *Tui* (Zurückweichen), *Pan* (Nach rechts schauen), *Ding* (Stabilisieren), *Jin* (Vordringen), *Gu* (Nach links schauen). Die Workshops teilen sich in vier Termine auf. Wir erspüren anhand eines vorgegebenen Bewegungsablaufs die Idee und die Energiequalitäten der einzelnen Grundtechniken und nehmen Bezug zum I-Ging. Wir erkennen, dass die Taijiquan-Formen mehr sind als ein bloßer Bewegungsablauf. Die Termine können auch einzeln wahrgenommen werden.

Workshops
Freitag, 20.03.2020 – *Peng* und *Lü*
Freitag, 08.05.2020 – *Ji* und An
Freitag, 19.06.2020 – *Cai* und *Lie*
Freitag, 17.07.2020 – *Zhou* und *Kao*
19:15 – 21:15 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 30 € pro Termin bzw. 110 € für alle Termine

Der Himmel oben, die Erde unten

Der Himmel, das Schöpferische, oben. Die Erde, das Empfangende, unten. Dieser Workshop geht über das reine Üben und Vertiefen hinaus. Es geht darum, das Taijiquan aus anderen Blickwinkeln zu betrachten, es mit Leben zu füllen und seine Vielfalt durch unterschiedliche Herangehensweisen zu entdecken. Wir beschäftigen uns mit Bewegungsabschnitten, die sowohl in der 85er-, als auch in der 38er-Handform identisch sind. Zum Beispiel Den Schwanz des Vogels greifen, Wolkenhände, Den Affen vertreiben, die Vorwärtsschritte usw. Durch die Verbindung der drei äußeren Harmonien ‚Schulter und Hüfte, Ellenbogen und Knie, Hände und Füße, wird die Körperstruktur aufrecht und stabil. Dadurch ist es möglich, sich aus dem Zentrum heraus zu bewegen. Alle Teile des Körpers werden miteinander koordiniert und verbunden. Voraussetzung sind mindestens 2 Jahre Taijiquan-Praxis.

Workshop
Samstag, 16.05.2020
09:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 15:30 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 100 €

Meister-Seminare

Seminare mit Meister Yang Zhen He

Seminar: Die 38er-Kurzform
Voraussetzung: Praxis in der 38er-Kurzform
Mittwoch, 15.04.2020 – Freitag, 17.04.2020
09:30–12:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 180 €

Seminar: Die 85er-Faustform
Voraussetzung: Praxis in der 85er-Faustform
Mittwoch, 15.04.2020 – Freitag, 17.04.2020
18:00–21:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 180 €

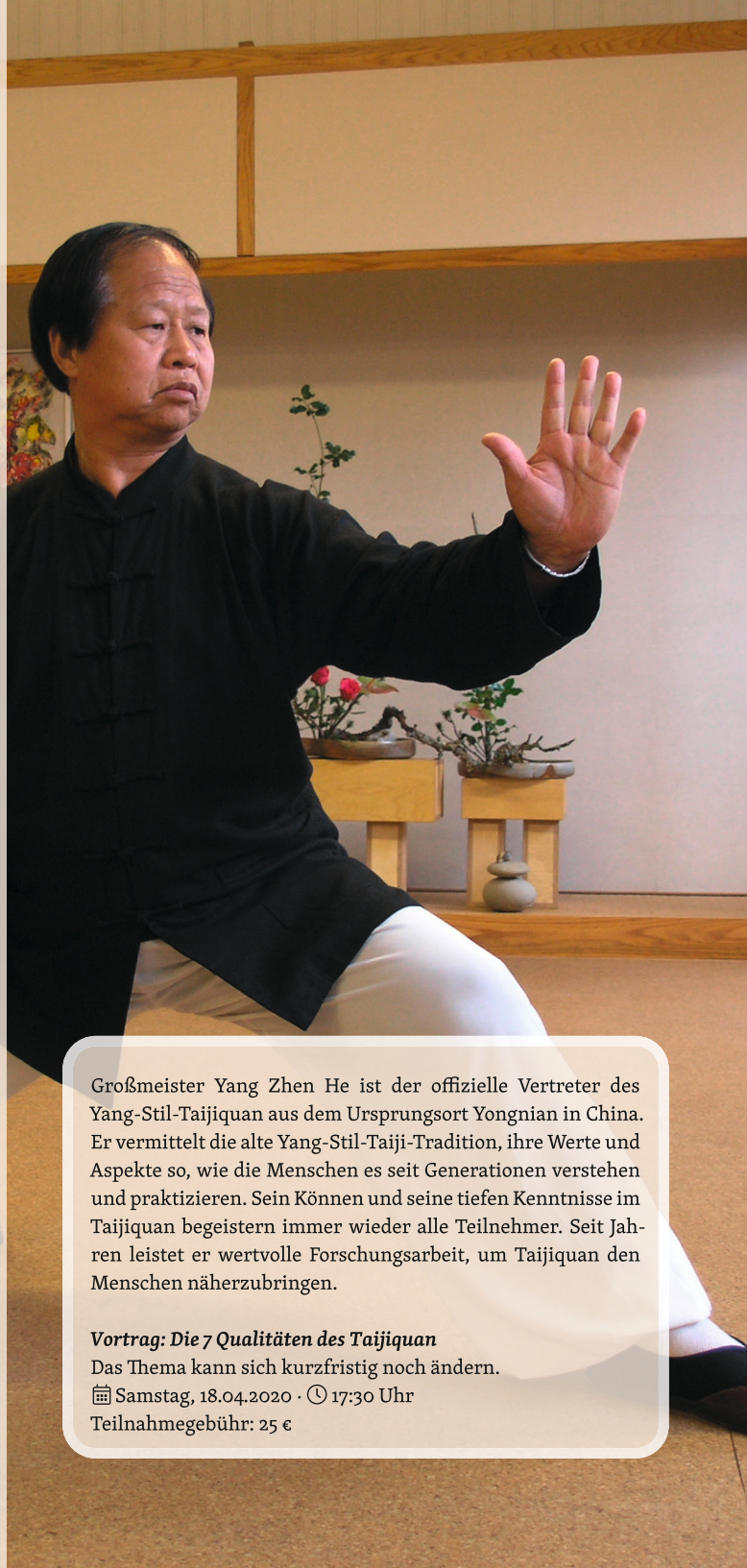
Seminar: Die Schwertform
Voraussetzung: Gute Kenntnisse der Schwertform
Samstag, 18.04.2020 – Sonntag, 19.04.2020
09:30 – 12:30, 15:00–17:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 190 €

Seminar: Bafa Wu Xing Gong
Voraussetzung: Gute Kenntnisse des Bafa Wu Xing Gong
Montag, 20.04.2020
18:00 – 21:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 75 €

Ermäßigung: 10/15/20 € für 2/3/4 Kurse
und jeweils 5 € mehr für Yang-Ban-Hou-Mitglieder

Seminar mit Meisterin Yang Li Yuan

Seminar: Die 38er-Kurzform
Für Anfänger und Wiedereinsteiger
Samstag, 18.04.2020 – Sonntag, 19.04.2020
09:30–12:30, 15:00 – 17:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 170 €



Großmeister Yang Zhen He ist der offizielle Vertreter des Yang-Stil-Taijiquan aus dem Ursprungsort Yongnian in China. Er vermittelt die alte Yang-Stil-Taiji-Tradition, ihre Werte und Aspekte so, wie die Menschen es seit Generationen verstehen und praktizieren. Sein Können und seine tiefen Kenntnisse im Taijiquan begeistern immer wieder alle Teilnehmer. Seit Jahren leistet er wertvolle Forschungsarbeit, um Taijiquan den Menschen näherzubringen.

Vortrag: Die 7 Qualitäten des Taijiquan
Das Thema kann sich kurzfristig noch ändern.
Samstag, 18.04.2020 · 17:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 25 €

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Fastnacht: Montag, 24.02.2020 – Dienstag, 25.02.2020
Ostern: Freitag, 10.04.2020 – Freitag, 24.04.2020
Pfingsten: Montag, 01.06.2020 – Freitag, 12.06.2020
Sommer: Montag, 03.08.2020 – Freitag, 11.09.2020

Fortlaufende Kurse und Workshops

Taijiquan Intensiv

Das Intensivtraining bietet den Teilnehmern einen tieferen Einblick in die Vielfalt des Yang-Stil-Taijiquan. Zusätzlich zum Regelunterricht werden die Energieführung und -qualitäten der 8 Grundtechniken und der Taiji-Prinzipien noch exakter erarbeitet und intensiver geübt. Partnerübungen sind in das Training eingebunden. Jedes Semester steht unter einem Schwerpunkt, an dem bei Bedarf ein weiteres Semester gearbeitet wird. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich für ein Schwerpunktthema zum Intensivtraining anzumelden. Voraussetzungen für das Intensivtraining sind körperliche Fitness, Flexibilität, Freiraum zum Üben und die regelmäßige Teilnahme am Unterricht.

Fortlaufender Kurs
Dienstags · 20:15 – 21:30 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Erweiterte Schulgebühr: 90 € pro Monat

Lehrerfortbildung

In den Lehrerfortbildungen vertiefen wir die Hand- und Waffenformen des Yang-Stils, wobei der Schwerpunkt auf den inneren Aspekten des Taijiquan liegt: sich den Gegensätzlichkeit von Yin und Yang in den Formen bewusst sein; das große Yin und große Yang (die lange Energie) und das kleine Yin und kleine Yang üben, da in jeder großen Bewegung des Öffnens auch eine kleine Bewegung des Schließens enthalten ist und umgekehrt; den Geist sammeln und klären; die Energie ohne Stopp fließen lassen; die Konzentration auf das Wesentliche. Eine Anmeldung ist erforderlich. Für auswärtige Lehrer ist es auch möglich, die Termine einzeln wahrzunehmen.

Workshops
Samstag, 08.02.2020
Samstag, 28.03.2020
Samstag, 30.05.2020
Samstag, 20.06.2020
Samstag, 18.07.2020
10:00 – 13:00 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 80 € pro Termin

Made with ♡ by Andreas Harder-Matern • www.andreas.apfelfreunde.de

Räume öffnen
TAIJIQUAN
SCHULE
ORTENAU