Herbst/Winter 2020/2021

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

Normalität? Natürlichkeit!

Liebe Freundinnen und Freunde des Taijiquan!

In letzter Zeit höre ich oft Sätze wie »Hoffentlich wird alles wieder normal.«, »Ich wünsche mir die Normalität zurück.« oder »Wann können wir wieder ein normales Leben führen?« Auch mir kommt gelegentlich einer dieser Sätze über die Lippen, aber ich erschrecke dann und frage mich, was ist denn normal und wer entscheidet, ob etwas normal ist? Normalität scheint selbstverständlich zu sein, muss nicht erklärt werden, ist akzeptabel, sie ist erwünscht und gibt Sicherheit. Jede Zeit, Gesellschaft, Kultur und Glaubensrichtung hat ihre eigene Normalität, entwickelt aus den Erfahrungen im menschlichen Zusammenleben oder bestimmt durch Gesetzte und Dogmen. Doch ist sie nicht beständig, darf es nicht sein, denn das sogenannte Beständige nimmt uns unsere Lebendigkeit und lässt unsere Seele in einem goldenen Käfig verhungern.

Normalität ist vor allem Natürlichkeit, in der sich unser Wesen entfalten kann und die dem Andersdenken und Anderssein Raum gibt, um darin die Fülle und Vielfalt des Lebens zu erkennen. Und das fordert Verantwortung für sich selbst und andere. Normalität, die das Wesen und das Leben verstümmelt und verdinglicht, und die aus Gewinnstreben alles auf dem Altar des sogenannten Fortschritts opfert, ist nicht akzeptabel, ist abnorm. Wir lassen Leid und innere Verarmung zur Normalität werden. Wir verunstalten unser Wesen, wenn Unworte wie *Fleischproduktion*, *Humankapital*, *Systemrelevanz* wie selbstverständlich über unsere Lippen kommen. Die zunehmende Kultivierung der Gefühllosigkeit und der immer stärker in Erscheinung tretende Eigennutz verstümmeln unseren Geist und lassen unsere Kultur verkümmern.

Für mich ist Normalität die Liebe zur Schöpfung, erfüllt mit Dankbarkeit für die geschenkte Fülle und Vielseitigkeit. Beim Praktizieren des Taijiquan erfahre ich diese Natürlichkeit, in der sich alles gegenseitig bedingt und ineinanderfließt. Ich kann mich dem Wirken des Daos hingeben und komme meinem Wunsch nach innerem Frieden ein Stück näher.

Mögen Liebe und Frieden eure Herzen erfüllen!

Heinz Günter Saemann
im Juli 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 kennenlernen

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.

Die 10 Bewegungen aus dem Taijiquan

Die zehn Bewegungen aus dem Taijiquan vermitteln einen ersten Eindruck von der Kunst des Taijiquan. Zehn Bewegungsabläufe zusammengefasst in einer kurzen Form, die überall praktiziert werden kann, die wenig Platz benötigt, die leicht erlernbar ist und die den Prinzipien des Taijiquan entspricht. Für alle, die die Bewegungskunst des Taijiquan kennenlernen wollen, bietet sich so die Möglichkeit, mit den ruhigen, fließenden und entspannenden Bewegungsabläufen erste Erfahrungen zu machen.

Workshop
Samstag, 08.08.2020
09:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 15:30 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 50 €

Schnupperkurse

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, 22.09.2020 · 18:00 Uhr

Fortlaufender Kurs, 10 Termine
Dienstags, 29.09.2020 – 09.12.2020
18:00 – 19:00 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 110 €

Semesterübersicht

Herbst/Winter 2020/2021

Montag, 14.09.2020 – Freitag, 26.02.2021
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: Hand Teil 1 ✓
20:15 – 21:15 Uhr: Säbel ✓

Dienstags
15:15 – 16:15 Uhr: »MalZeit« für Kinder
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.

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 €

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, 16.10.2020
Freitag, 27.11.2020
Freitag, 08.01.2021
Freitag, 05.02.2021
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, 10 Termine (nicht in den Schulferien)
Dienstags, 15.09.2020 – 24.11.2020 · 15:15 – 16:15 Uhr
Kursleitung: Johanna Saemann
Teilnahmegebühr: 120 € 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, 02.10.2020
Freitag, 20.11.2020
Freitag, 04.12.2020
Freitag, 22.01.2021
Freitag, 26.02.2021
19:15 – 20:00 Uhr
Kursleitung: Johanna Saemann
Teilnahmegebühr: 10 € pro Termin

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, 09.10.2020 – *Peng* und *Lü*
Freitag, 13.11.2020 – *Ji* und An
Freitag, 11.12.2020 – *Cai* und *Lie*
Freitag, 15.01.2021 – *Zhou* und *Kao*
19:15 – 21:15 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 35 € pro Termin bzw. 120 € 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, 09.01.2021
09:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 15:30 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 100 €

Fortlaufende Kurse und Workshops

Die Form des wiederkehrenden Frühlings

Zur Zeit des Frühlingsfests besuchen Chinesen ihre Familien, Freundinnen und Freunde. Für mich ist das Praktizieren der Form des wiederkehrenden Frühlings genau das: ein immer wiederkehrendes Frühlingsfest. Ein Treffen mit Freundinnen, Freunden und alten Bekannten. Besuche in China oder die Seminare mit Meister Yang Zhen He, seinen Töchtern und seinem Sohn, Meister Yang Jian Chao, werden ebenso lebendig, wie das Treffen mit alten und neuen Taijiquan-Freunden.

Die Form hat zudem ihren Ursprung in meinem Bestreben, aus der Vielfalt der Formen, die ich in über 30 Jahren erlernt habe, eine kompakte Form zu entwickeln. Jede Form hat ihre eigenen Qualitäten und Varianten. Das Taijiquan lebt mit und von seinem Reichtum. Aus diesem Reichtum habe ich geschöpft und Neues entwickelt. In 22 Bewegungen sind die 8 Fausttechniken und 5 Richtungen klar definiert und entsprechen den Prinzipien und Qualitäten des Yang-Stil-Taijiquan. Die Form kann von Fortgeschrittenen, aber auch Anfängern mit ersten Erfahrung erlernt werden.

Ich freue mich, die Form des wiederkehrenden Frühlings nun endlich an meine Schülerinnen und Schüler und an alle Interessierten weitergeben zu können.

Workshop
Dienstag, 11.08.2020 – Donnerstag 13.08.2020
18:30 – 20:30 Uhr
Kursleitung: Heinz Günter Saemann
Teilnahmegebühr: 120 €

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

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Sommer: Montag, 10.08.2020 – Freitag, 11.09.2020
Herbst: Montag, 26.10.2020 – Freitag, 30.10.2020
Weihnachten: Mittwoch, 23.12.2020 – Freitag, 08.01.2021
Fastnacht: Montag, 15.02.2021 – Dienstag, 16.02.2021

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

Natürlichkeit
TAIJIQUAN
SCHULE
ORTENAU