

**Qigong og Taijiquan 2016**  
**fra Art in Motion i Kampen Helseklinikken**

**Oversikt Oppstart Uke 3 Onsdag 20.01.15**

**Kl. 1715 – 1815 Taijiquan Begynner**

**Kl. 1830 – 2000 Qigong**

**Kl. 2015 – 2145 Taijiquan videregående (ulike uker)**

**Kl. 2015 – 2145 Qi Dao (like uker)**

**MER INFORMATION OM DE ENKELTE KURS**

**Kl. 1715 – 1815 Taijiquan Begynner**

Dato: 20.01.-06.04.2016

Kursavgift: 2.100 kr.

Kurs for deg som har trent litt Taijiquan før eller som har lyst til å prøve noe helt nytt.

Kurset går over 10 ganger (vinterferie i uke 8 og påskeferie i uke 12) á 1 h.

*Hva er Taijiquan?*

Taijiquan er opprinnelig en kinesisk kampform som søker å kultivere kroppens Qi (energi, livspust, livskraft) på ulike måter. Praktiseringen av Taijiquan kultiverer kroppens Qi gjennom bevegelser og mentale bevisstgjøringsprosesser. Taijiquan kan trenes for å bedre helsen, for å oppnå større ro og mere energi i hverdagen, for å bli bedre i idrett, som selvforsvar mm. I vår undervisning vil flere aspekter av selvforsvar, helse og meditasjon bli berørt. Vi søker å balansere motsetninger og harmonisere kropp, ånd og sjel.

*Hva lærer du på begynnerkurset?*

En undervisningsenhet består av ulike Qi Gong (føring av energi) øvelser, utvikling av Formen (bevegelsesmønster) og partnerøvelser. Art in Motion underviser i en Yang stil form etter Master Chen Man-Ch'ing. Formen består av 37 bevegelser.

**Kl. 1830 – 2000 Qigong**

Dato: 20.01.-06.04.2016

Kurset går over 10 ganger (vinterferie i uke 8 og påskeferie i uke 12) á 1,5 h og er åpen for alle.

Kursavgift: 2.400 kr.

*Hva er Qigong?*

Qi Gong kombinerer puste- og bevegelsesteknikker i stående, sittende eller liggende stillinger. Qi er det kinesiske ordet for livskraft eller livsenergi. Gong kan oversettes med å praktisere eller arbeide med. Bevegelsene styrker kroppens egne selvhelbredende egenskaper. Energibanene i kroppen blir stimulert slik at livsenergien (chi eller qi) kan strømme mer fritt. Dette kan bidra til indre balanse og avspenning i kropp og sinn. Både indre organer og livsprosesser blir påvirket på en positiv måte.

### *Hva lærer du på Qigongkurset?*

Som begynner i Qigong vil du lære grunnleggende og enkle øvelser for å slappe av mer i kropp og sinn. Har du trent Qigong en stund kan du fordype deg i de underliggende fysiske, energetiske og åndelige aspektene. Ved å fokusere på ulike sidene av én bevegelse over lengre tid vil din tilstedeværelse i bevegelsen styrkes. Denne økte oppmerksomhet vil du kunne overføre til andre områder i din hverdag også.

En kursenhet vil bestå av oppvarmings- og hovedøvelser. Hvert semester vil det være et fokusområdet som binder sammen undervisningen.

### **Kl. 2015 – 2145 Taijiquan videregående**

Dato: 20.01., 03.02., 17.02., 02.03., 16.03.

Kurset går over 5 ganger á 1,5 h i *ulike* uker med oppstart 20.01. Kurset er åpent for de som har tatt begynnerkurset.

Kursavgift: 1.200 kr.

På kurset lærer vi flere bevegelser i formen og utforsker sider av selvforsvarsaspektet og partnerøvelsene. Veldig små grupper sikrer at den individuelle deltageren får god oppfølging.

### **Lukkete treninger**

- Onsdager: Kl. 2015 – 2145 Qi Dao (*like* uker – lukket gruppe 13.01. frem til 15.06.)
- Taijiquan kurs på Bøler Aktivitetsskole og Østensjø Aktivitetsskole (lukket grupper onsdager). Taiji for Kidz kurs holdes på etterspørsel.

**Påmelding** er bindende og sendes på mail til [martina.kaufmann@gmail.com](mailto:martina.kaufmann@gmail.com) eller sms til 970 64 68 2.