

Yin - Yang - Bewegungskunst



Stabiler Stand- vertiefter Atem – Meditation – Kampfkunst - Philosophie

In diesem Projektkurs steht das Yin-Yang Symbol im Zentrum. Es handelt sich um ein philosophisches Konzept für die aufeinander bezogenen wesentlichen Kräfte in der Natur, aber auch im Denken. Beide Kräfte durchdringen sich und wollen in Gleichklang und Harmonie gebracht sein.

In diesem Projektkurs wird es um zweierlei gehen: erstens werden die Yin-Yang Kräfte in der Bewegung des Tai Chi erfahrbar gemacht. Hierzu bedienen wir uns unterschiedlicher Bewegungsarten: Einzelne Schritte aus der Tai Chi Form werden ebenso gelernt wie die eher statisch wirkenden Praxis des Chi Kung. Hierbei werden wir die Erfahrung machen, dass es Statik und Stabilität nicht ohne Bewegung gibt. Yin und Yang sind auch zwei Aspekte, die wir gut mit dem Atem verbinden können, was es uns ermöglicht, Haltungen der Meditation einzunehmen und zu vertiefen.

Daneben geht es in diesem Kurs auch um die Bewegung des Geistes: wir werden uns Zeit nehmen die körperliche Praxis durch das Studium philosophischer Texte, namentlich des Dao de King von Laotse zu ergänzen.

Den Projektcharakter enthält dieser Kurs dadurch, dass wir uns sowohl als ganzer Kurs, wie auch in kleineren Gruppen mit der Frage beschäftigen, wie wir zum Beispiel attraktive Bewegungsangebote für Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonal auf die Beine stellen können. Im Zentrum wird aber immer die je eigene Auseinandersetzung mit der Praxis der Yin-Yang-Bewegungskunst stehen: Gesundheit. Kämpfen. Stabiler Stand. Meditation und Philosophie.

Ich freue mich auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Lust darauf haben, mit einer Bewegungskunst zu experimentieren, die Einiges verspricht: einen Zugewinn an Harmonie und Balance in Körper und Geist. Dass es hierzu allerdings der Übung bedarf, liegt auf der Hand; und dass Konzentration und Entspannung in einer Gruppe leichter fallen, als alleine, soll Rückenwind auf einem Weg sein, der zu einem Mehr an Gesundheit, Stabilität und Ausgleich führt.

Asmus Ring

(Lehrer für Englisch und Religion, praktiziert seit ca. 20 Jahren Tai Chi.)