



Innerer Drache

Angewandte Spiraldynamik

Der Kurs richtet sich als Disziplin übergreifendes, zusätzliches Angebot an die Praktizierenden der Kampfkunst, die Themengebiete wie Selbsterfahrung und -behauptung tiefer erforschen wollen.

In freundlicher Atmosphäre erarbeiten wir uns allgemeine, daoistische Bewegungsprinzipien. Das aktive Erleben von Yin und Yang steht im Vordergrund unseres Ji Ben Gong (基本功), unserer grundlegenden Körperarbeit.

Wir schulen das Yi (意), den Geist / die Intention, um mit ihm als führendes Moment unser Jing (精), die Essenz im Sinne unseres Faszienkörpers, spiraldynamisch in Fluss zu versetzen.

Donnerstags

18:00 – 19:15

In den Unterricht lasse ich Erfahrungen aus 35 Jahren Kampfkunst – Karate, Wing Chun, Escrima, Yoga, Chi Gong, Tai Chi, Aikido, Prana Dynamics und Waffenstudium an Stock, Speer, Säbel, chin. Schwert und den Doppelmessern – einfließen.

Übungsinhalte sind u.a. ...

- Körperarbeit mit und ohne spezielle Hilfsmittel
- Sensibilitätstraining aus dem Kung Fu (Chi Sao, Tui Shou & Rou Shou)
- Anwendungen aus dem oder ohne den vorherigen Kontakt
- Der waffenlose Kampf (Stoßen, schlagen, hebeln, werfen, treten ...)
- Der Kampf mit Waffen (Fokus auf Stock, Speer & Doppelmesser)

Mein Persönliches Interesse liegt in der ernsthaften & konzentrierten Arbeit mit Brücken in die realistische Anwendung hinein. Ich will jedem Teilnehmer ein Begleiter sein für individuelles, persönliches Wachstum – auf dass er oder sie den Weg zur Umsetzung philosophischer Kampfkonzepete in einem friedvollen und doch starken Alltag findet.

Zusätzliche Workshops

29. April 2023	13:00 – 15:00
20. Mai 2023	13:00 – 15:00
17. Juni 2023	13:00 – 15:00

Innerer Drache
Angewandte Spiraldynamik & Achtsamkeit in Bewegung

Jan Seyfarth

功夫

Tel: +49 176 70 55 47 57
Email: innerer.drache@t-online.de