

Wir sind an der Selbstkultivierung stark interessiert. Die Kampfkunst sowie die persönliche und spirituelle Weiterentwicklung liegen uns sehr am Herzen. Unser Unterricht ist darauf ausgelegt, die Möglichkeiten des Wesens durch Erkennen und Abbauen von Hindernissen zu erweitern. Die Auseinandersetzung mit dem Welt- und Selbstbild, der eigenen sichtbaren Ebene, der bewussten verborgenen Ebene und der unbewussten Ebene, den Schwächen, Stärken, Wünschen und Ängsten nimmt viel Platz ein in unserem Training. Diese Aspekte sind wichtiger als das Erlernen neuer Kampftechniken oder Aufbau von Muskelkraft. Sie geben uns schlussendlich die mentale Stärke, um eine Auseinandersetzung zu bestehen und auszuhalten.

Sich seinen Ängsten zu stellen, Widerstände, Erwartungen und Wünsche kontinuierlich abzubauen, um der Quelle des Seins immer näher zu kommen, ist der Weg den wir beschreiten. Wir lernen bewusst nur eine Form um genug Zeit zu haben die Bewegungen in ihrer Tiefe zu erfassen. Muskuläre Verspannungen sowie Ängste, Widerstände und festgefahrene übernommene Muster wirken sich negativ auf das Bewegungsverhalten, Körperfunktionen und psychische Vorgänge aus. Wir legen deshalb viel Wert auf die ständige Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, so dass Psyche und Körper langsam, aber sicher in ihre natürliche Ausgangsposition zurückfinden. Wir lernen und trainieren wegzulassen, statt Neues anzuhäufen und erfahren so eine tiefe körperliche und psychische Entspannung. Körper und Geist erwachen. Die Psyche und die Muskulatur entspannen sich und der Skelett-Apparat gleitet zurück in seine natürliche Position. Die Fähigkeit zur Entspannung zum Erkennen und Weglassen aller unnötigen körperlicher und geistiger Verspannung ist ein sehr wichtiger und bedeutsamer Aspekt auf dem spirituellen Taiji-Weg. Ohne diese Fähigkeit ist ein Fortschritt im Training nicht möglich. Geistiges und körperliches Entspannen und Weglassen muss permanent geübt werden.

Unsere eigenen Erfahrungen zeigen, dass Körper und Geist die Zeit von Minimum zweieinhalb Jahren mit einem Bewegungsablauf brauchen um aus der vermeintlichen Sicherheit der Muster herauszugehen und eine Umwandlung zuzulassen, so dass die Schüler den Weg sehen und spüren und selbstständig mehr Tiefe erreichen können.

Wir unterrichten Taiji in der Kampfkunstversion. Es ist ein sehr funktionaler Selbstverteidigungsstil, somit haben Sie sofort die Bestätigungen Ihrer Fähigkeiten und wie gut Sie die Prinzipien verstehen und umsetzen können. Das Taiji in der Kampfkunstversion zu lernen, bringt Sie um einiges tiefer ins Verständnis der Prinzipien. Das Wort Entspannung bekommt eine neue sehr tiefgreifende Bedeutung.