

Bewegungsangebot für Schulklassen, Lehrerinnen und Lehrer sowie
für Menschen mit Behinderung:

Tai Chi - Qi Gong

Tai Chi

wird als Tai Chi Kineo – „Die Tai Chi Bewegungssprache“ vermittelt.

Inhalte sind:

Sieben Bewegungselemente - Drei Kreis Prinzip - Drei Modulationen

Bewegungs- und Haltungsschulung, Meditation und Achtsamkeit, Atem- und Energiearbeit, Körper – Geist – Dialog sowie Partnerübungen.

Es werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Konzentration sowie Kreativität gefördert.

Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, Umgang mit Dauerstress, Entspannung und Entlastung bei Kopf- und Rückenschmerzen. Das „Miteinander“ und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Qi Gong

beinhaltet Grundlagen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, Grundlagen der Anatomie und der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen. Es werden einzelne Übungen vorgestellt, kleinere Übungsreihen trainiert.

TAI CHI KINEO - Die Tai Chi Bewegungssprache



und QI GONG mit ILSE WEBER

T'ai Chi Kineo

„Die T'ai Chi – Bewegungssprache“

Die Sieben Bewegungselemente sind sieben elementare Möglichkeiten der Bewegungsgestaltung, die sich vielfältig variieren und kombinieren lassen. Dabei dienen die Handflächen und Handrücken als Grundgestaltungsmöglichkeiten. Sie können als zwei Ebenen entweder miteinander verbunden sein oder gemeinsam eine Ebene bilden oder sich kreuzen.

Beim Üben des **Drei-Kreis-Prinzips** steht die unterschiedliche Ausdehnung der Bewegung im Vordergrund. **Die Drei Modulationen** machen den unterschiedlichen Rhythmus bewusst: meditativ, fließend oder dynamisch.

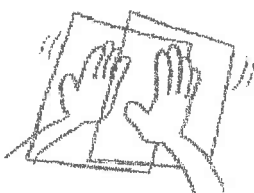
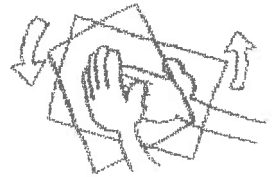
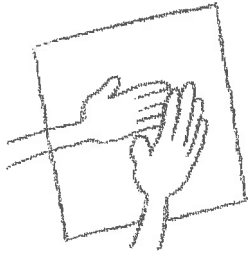
Wie diese Techniken für sich selbst genutzt werden können und wie mit wenig Zeitaufwand Energie getankt werden kann, wird sehr schnell spürbar.

Zum Beispiel mit einem der sieben Bewegungselemente, kombiniert mit dem Drei-Kreis-Prinzip und den Drei Modulationen in Bewegung kommen.

Dabei die Aufmerksamkeit in die Bewegung legen (z.B. in die Hände oder in die Arme, ...) und die Wirkung der Bewegung auf Körper und Geist erleben und wahrnehmen.

In beliebiger Ausgangsposition beginnen und die Bewegung variieren mit den Möglichkeiten, die Tai Chi Kineo bietet, wichtig ist dabei, sich Zeit zu nehmen, zum Erforschen der eigenen Bewegung und jeder einzelnen Variationen.

Dies ist auch im Sitzen, Liegen, Gehen und auch zusammen mit einem/r PartnerIn möglich.



Wie wirkt T'ai Chi Kineo?

Basierend auf dem Tai Chi Prinzip ist der Ausgangspunkt für den Praktizierenden seine individuelle Bewegungsmöglichkeit und sein Bewegungsbedürfnisse.

Durch das bewusste Üben der drei Hauptaspekte von Tai Chi Kineo können die individuellen Grenzen entdeckt und erweitert werden. Die Sensibilität für Körper und Geist wird verstärkt, die Wahrnehmung des Raumes wird bewusster, der variierende Rhythmus von Bewegung wird spürbar und steuerbar. Die Erweiterung des körperlichen Spielraums steht in Wechselwirkung mit einer Erweiterung des geistigen Spielraums.

Beide, Körper und Geist, werden beweglicher und entspannter, Energie kann wieder aufgebaut werden. Das Erleben steht dabei im Vordergrund, während Leistung und die Bewertung von „richtig“ oder „falsch“ in den Hintergrund treten.

Weitere Aspekte sind die Bewegungsformen, Bewegungsdialoge, Atemarbeit und Meditation. Jeder kann Tai Chi Kineo, unabhängig vom Alter, in der Gruppe und für sich alleine praktizieren.

Bereits nach den ersten Erfahrungen lassen sich diese elementaren Techniken zeitlich flexibel in den (Schul-) Alltag integrieren, sei es zwischen den Unterrichtsstunden oder in der Freizeit.

Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, „Das Miteinander“ und die Freude an der Bewegung sind Vermittlungsziele.

Durch die Vielfalt der Bewegung entwickelt sich Kreativität. Partnerübungen fördern die Flexibilität. Es wird vermittelt, dass jeder so sein darf, wie er ist, mit seinen Schwächen und Stärken. Jeder bekommt die Zeit, die er für sich und seine Bewegung braucht und jeder wird erfahren, den anderen zu akzeptieren und akzeptiert zu werden.

Meister Teck Cheng Neo

Geboren 1956 in Malaysia, wurde als Jugendlicher in T'ai Chi Chuan, Shaolin Kung Fu und taoistischer Lehre durch verschiedene Meister unterwiesen. Später studierte er in Schottland und England Architektur und Kunst. 1982 gründete er die Tradition der UTCKA, die Universal T'ai Chi Kineo Association. Seitdem leitet er die Aus- und Weiterbildung der T'ai Chi Kineo AusbilderInnen, LehrerInnen und GruppenleiterInnen im In- und Ausland. Außerdem begründete er die Kampfkunst 'Quan Dao', die Tanzrichtung 'Open Dance', für den schulischen Bereich 'Kineo Bewegungserziehung' und für den therapeutischen Bereich die 'Awareness Core Therapie' sowie das 'Awareness Core Training' für den Einsatz im Wirtschafts- und Managementbereich. Meister Teck Cheng Neo's intensive Erforschung der Bewegungswelt und seine vielfältigen Erfahrungen auch im künstlerischen Bereich führten zur Entdeckung elementarer Zusammenhänge im Bereich der Bewegung.

Daraus entwickelte er T'ai Chi Kineo mit den ‚Sieben Bewegungselementen‘, dem ‚Drei-Kreis-Prinzip‘ und den ‚Drei Modulationen‘, die Grundlage von Bewegung überhaupt.

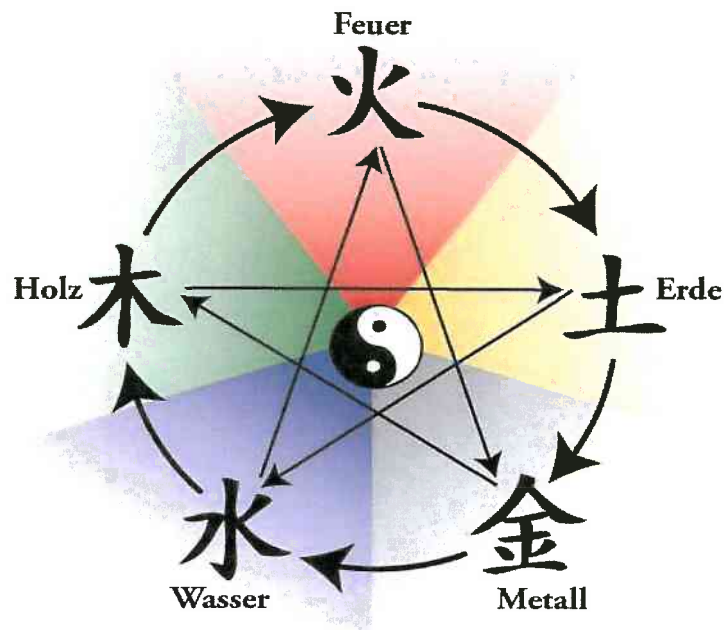
Tai Chi = das erhabende Äußerste

Kineo =(altgriech.) ICH bewege

„Wir haben keine Alternative zu uns selbst“

Meister Teck Chen Neo

Qi Gong und die 5 Elementenlehre



Qi die Lebensenergie **Gong** (Gung) das beharrliche Üben oder die Arbeit mit der Lebenskraft - sie ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Unser Körper besitzt Kräfte zur Regeneration und Selbstheilung - Qi Gong dient also der Selbsthilfe.

Durch sanfte harmonische Bewegungsabfolgen werden Energien zum Fließen gebracht, es entsteht das Gefühl innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Einzelne Übungen oder kleinere Übungsreihen schulen das Gleichgewicht, fördern die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit, sowie Achtsamkeit mit sich und anderen.

Kennenlernen der Energieleitbahnen = Meridiane, sowie der Organe und den Zusammenhängen zu unseren Sinnen = Funktionskreisläufe.

Musik, Klang, Töne und Akkupressurpunkte sowie Wirkung der Ernährung sind weitere Bestandteile.

Ilse Weber

wurde von Meister Teck Cheng Neo in Berlin und von Eva Nikoleit in München ausgebildet. Meister Teck hat sie 1993 zur Tai Chi Kineo Lehrerin anerkannt.

Sie war u.a. Mitglied im Gesundheits- und Therapiekreis der UTCKA, unterrichtete als Gruppenleiterin und als Ausbildungsassistentin am Institut SEIN in München und war bis 2008 Mitglied der Universal Tai Chi Kineo Association.

Leitung eigener Kurse, VHS Angebote, Gruppenangebote in Fitneß- und Rehazentren, Arbeit mit Jugendlichen und mit Schauspielern (Einzel- und Jahresunterricht an einer Münchner Schauspielschule)

Aus- und Weiterbildungen in ZEN Meditation, Achtsamkeitstraining, Taijiquan und Qi Gong.

2010 gründete Ilse Weber das Bewegungsstudio Seefeld.

*Sich zu bewegen ist ein Bedürfnis
Bewegung zu genießen - eine Kunst*

Achtsam mit dem eigenen Ich zu sein und dem Umgang mit anderen, damit können wir nicht früh genug anfangen. Wir legen einen guten Grundstein für das gesamte Leben, denn die Kinder können auch später immer wieder auf ihr Erlerntes zurückgreifen.

Das Angebot Tai Chi Kineo und Qi Gong richtet sich an Schulklassen, an LehrerInnen und an Menschen mit Behinderung