

# PFINGST SEMINAR

GELDERN (DE)



MA JIANGBAO

# WU STIL TAIJIQUAN

8/9 JUNI  
2019



# 吳式太極拳



Egal wie groß,  
ein Balken kann kein Haus tragen.

Chinesisches Sprichwort

Seit unser verehrter Lehrer, Shifu Ma Jiangbao, verstorben ist, haben wir Schwierigkeiten unsere eigene Identität zu finden. Das ist angesichts seiner außergewöhnlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht überraschend. Tatsache bleibt, dass er ein solides Fundament gelegt hat, und es ist jetzt an uns darauf aufzubauen. Dafür brauchen wir einander! Deshalb wollen wir uns im kommenden Pfingstseminar darauf konzentrieren. In einer freundschaftlichen Atmosphäre möchten wir das Seminar als Plattform für gemeinsame Übungen nutzen, den Austausch unserer persönlichen Ansichten über die Lehren von Shifu Ma und die Vertiefung unseres gemeinsamen Verständnisses seines Taijiquan. Um die Erbschaft von Shifu Ma am Leben zu erhalten, möchten wir alles, was wir gelernt haben, wiederholen (kurze-, lange- und Schnelle Form, Säbel-, Speer- und Schwert Formen und Tuishou). Sie können auch einige dieser Facetten kennenlernen oder ausprobieren, wenn Sie sie noch nicht gelernt haben. Egal, jeder ist willkommen! Also lasst uns Shifu Ma's Taijiquan gemeinsam entdecken, weil es so grundlegend und so wertvoll ist um es in Vergessenheit geraten zu lassen. Deshalb hoffen wir aufrichtig, dass die Gelegenheit wahrgenommen wird, um sich zusammenzuschließen und mit uns an einer schönen und besseren Zukunft zu arbeiten!

## Innere Strukturelle Ausrichtung

Neben dem Hauptziel des Zusammentreffens möchten wir diesem Seminar eine Richtung geben, in dem wir es auf das Thema 'Innere strukturelle Ausrichtung' konzentrieren. Taijiquan berührt dieses Thema nicht direkt, sondern gründet seine gesamte Theorie auf *zhōngdìng* (定中 zentrales Gleichgewicht). Dies bedeutet jedoch nicht, dass es nicht für Taijiquan gilt. Die strukturelle Ausrichtung ist Mittel und Notwendigkeit eines stabilen und festen Schwerpunkts. Strukturelle Ausrichtung ist jedoch nicht nur eine anatomische Gegebenheit. Neben anderen Facetten erfordert es auch eine aktive Beteiligung des Geistes. In diesem Seminar werden wir die 'Innere strukturelle Ausrichtung' von allen Seiten untersuchen. Zum Beispiel: in Bezug auf Haltungen, Form (en) und Tuishou, wie man sie be- und erhält (körperliche Anforderungen und Koordination), wie der Geist involviert ist sowie die energetischen Implikationen. Insbesondere, wie wir uns dessen bewusst sind. Alles mit dem Ziel, unsere Fertigkeiten zu vergrößern!



# 吳式太極拳



## SEMINARPROGRAMM

Für diesjährige Seminar haben wir ein allgemeines Programm erstellt. Der Inhalt ist nicht unbedingt festgelegt und kann nach den Wünschen der Teilnehmer angepasst werden.

*(Hinweis: Waffen müssen mitgebracht werden.)*

### Samstag Programm

(8 Juni 2019)

Zeit	Inhalt
12.30	Begrüßung
12.30 – 15.00	Gemeinsame Übung der Vorübungen und der langen Form
15.00 – 16.00	Pause
16.00 – 17.30	Kurze-, Lange- und Schnelle Form, Säbel-, Lanze-, und Schwert Form oder Tuishou
17.30 – 17.45	Pause
17.45 – 18.45	Kurze-, Lange- und Schnelle Form, Säbel-, Lanze-, und Schwert Form oder Tuishou
19.30	Abendessen - Restaurant Lindenstube

### Sonntag Programm

(9 Juni 2019)

Time	Content
09.00 – 10.30	Gemeinsame Übung der Vorübungen und der langen Form
10.30 – 11.00	Pause
11.00 – 12.30	Kurze-, Lange- und Schnelle Form, Säbel-, Lanze-, und Schwert Form oder Tuishou
12.30 – 14.30	Pause
14.30 – 16.00	Kurze-, Lange- und Schnelle Form, Säbel-, Lanze-, und Schwert Form oder Tuishou
16.00 – 16.30	Pause
16.30 – 18.00	Kurze-, Lange- und Schnelle Form, Säbel-, Lanze-, und Schwert Form oder Tuishou
18.00	Ende

# 吳式太極拳



## UNSER TEAM

Wir sind sehr stolz Ihnen unser Team vorzustellen:



**Bart Saris**  
Chef Instruktor



**Richard Zwaard**  
Instruktor



**Mark Rusman**  
Instruktor



**Helga Felgentreu**  
Organisatorin

## PRAKTISCHE INFORMATIONEN

### Teilnahmegebühr

Jeder ist willkommen! Die Teilnahmegebühr für dieses Seminar beträgt:

- Tudi's - € 10,00 pro Stunde
- EWTC Mitglieder - € 15,00 pro Stunde
- Nicht-EWTC Mitglieder - € 17,50 pro Stunde

### Standort

**ACHTUNG:** Das diesjährige Pfingstseminar findet an einem anderen Ort statt!

- Sporthalle Anne-Frank-Schule  
Anne Frank Straße 1 -3, 47608 Geldern (DE)



Für eine Wegbeschreibung klickst du hier: [link](#)

**Mittag - Abendessen** Das **Mittagessen** ist in eigener Verantwortung.

Für das gemeinsame **Abendessen** am Samstag haben wir eine Vereinbarungen mit dem nahe gelegenen Restaurant "Lindenstube" in Geldern (DE) getroffen. Wenn Sie daran teilnehmen möchten, bitten wir, uns dies mit der Anmeldung zum Seminar mitzuteilen. Die Kosten für das Abendessen trägt jeder selbst.

# 吳式太極拳



## Anmeldung/Info

E-mail:

Tel.:

**Helga Felgentreu**

[helga.felgentreu@web.de](mailto:helga.felgentreu@web.de)

+49 2835 4060

Wenn Sie in einem Hotel **übernachten** möchten, hilft Helga Ihnen gerne weiter!

Anmeldeschluss

**JUNE 1, 2019**

**Wir freuen uns Dich zu sehen!**

*Bitte leiten Sie diese Einladung an jeden weiter, der interessiert sein könnte!*





**STAY TRUE TO THE SOURCE**