



Tai Chi Chi Kung II & Tan Tien Chi Kung

Die innere Struktur des Tai Chi

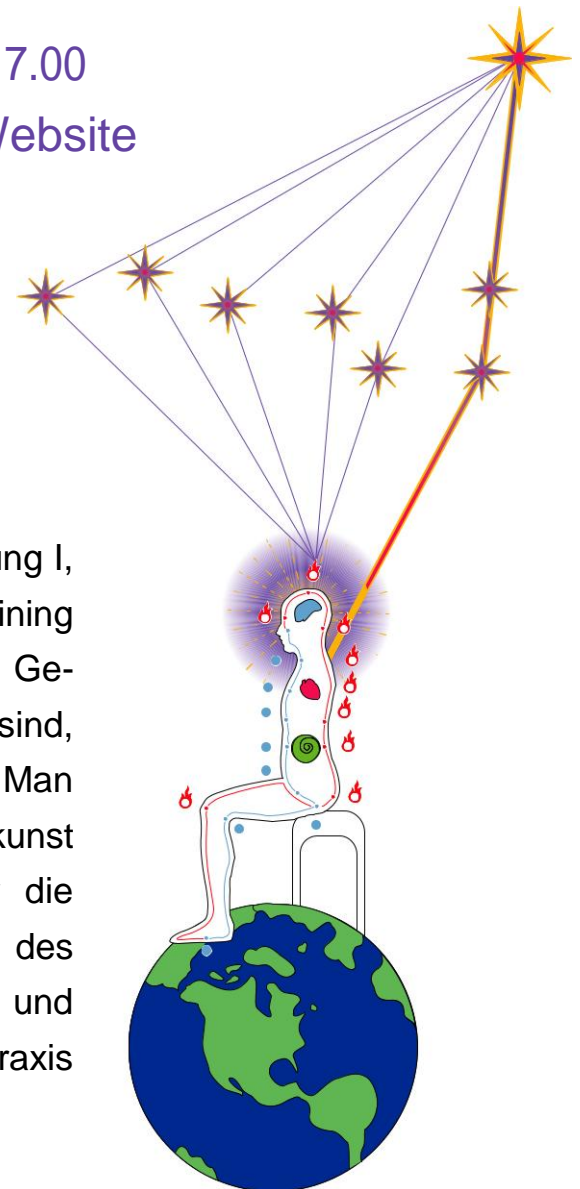


Grandmaster Mantak Chia zeigt
Senior Instructor Rentao Ravasio den inneren Chi Druck
des Tan Tien Chi Kung

Ort: Bern
Zeit: 09.30 – 17.00
Kosten: Siehe Website

Herzlich willkommen

Tai Chi Chi Kung II stützt sich auf Eisen Hemd Chi Kung I, Tan Tien Chi Kung Techniken sowie Push Hände Training (Tui Shou). Durch die Erfahrung der verborgenen Geheimnisse, die innerhalb jeder Tai Chi Form zu finden sind, erweitert sich das Verständnis für diese Tai Chi Form. Man lernt eine scheinbar mühelose, aber explosive Kampfkunst Technik zu üben. Diese kurze, schnelle Form für die Entladung von Energie, eine fortgeschrittene Form des Yang-Stil Tai Chi, ergänzt die körperliche, geistige und spirituelle Konditionierung durch die solo Tai Chi Praxis und die inneren Kampfkünste des Taoismus.



Höchste Innere Alchemie Praktiken

Das praktische UHT System dient dazu, einen gesunden Körper zu p egen, die Seele zu entwickeln und den Geist zu erhöhen. Hauptzweige und Kernformeln des UHTS beinhalten Meditation, Qi Qong, Übungen zur Heilenden Liebe sowie Kampfkunst und Chi Nei Tsang Massage. Beübt der Mensch die Techniken, befähigt es ihn, sein physisches, mentales, emotionales und spirituelles Potenzial harmonisch zu entwickeln, um sein eigener Heiler und Meister zu sein. Das ganzheitliche System wird auf 6 Kontinenten durch seinen Gründer Großmeister Mantak Chia und die UHT-Fakultät mit über 900 zerti zierten Lehrern unterrichtet. Durch seine gute Zugänglichkeit kommt das System und seine Techniken dem westlichen Lebensalltag sehr entgegen und erlaubt es jedem Menschen, aus eigener Entscheidung ein Leben voller Freude, Gesundheit, Liebe und Reichtum zu führen.



UHT System
Founder
Grandmaster
Mantak Chia

Tai Chi Chi Kung II & Tan Tien Chi Kung

Tai Chi Chi Kung II stützt sich auf Eisen Hemd Chi Kung I, Tan Tien Chi Kung Techniken sowie

Push Hände Training (Tui Shou). Durch die Erfahrung der verborgenen Geheimnisse, die innerhalb jeder Tai Chi Form zu nden sind, erweitert sich das Verständnis für diese Tai Chi Form. Man lernt eine scheinbar mühelose, aber explosive Kampfkunst Technik zu üben. Diese kurze, schnelle Form für die Entladung von Energie, eine fortgeschrittene Form des Yang-Stil Tai Chi, ergänzt die körperliche, geistige und spirituelle Konditionierung durch die solo Tai Chi Praxis und die inneren Kampfkünste des Taoismus. Unter anderem lernen wir:

- die Vorbereitung für diese fortgeschrittene Praxis durch Stretching, Meditation, Atmung, Entspannung und energetische Übungen.
- die inneren Möglichkeiten, auf mehr Energie zuzugreifen.
- dem natürlichen Instinkt (mit Gewalt Widerstand zu leisten) entgegenzuwirken und nachgebende Sanftheit zu entwickeln durch die 13 ursprünglichen Bewegungen von Tai Chi.
- anwenden von Techniken, indem man den Absichten des Gegners zuhört und dem natürlichen Instinkt entgegenwirkt Kraft mit Kraft zu begegnen anstatt mit Sanftheit und Umlenkung.
- Ihre Struktur als Einheit in einer schnellen Form zu bewegen.
- Erdeenergie durch Ihre Struktur zu übertragen und zu entladen.
- einige Anwendungen der Tai-Chi-Bewegungen mit einem Partner.
- die Energie von Yin, Yang und der Erde im unteren Tan Tien nutzbar zu machen um entweder in einer kurzen Distanz einen dennoch explosiv kraftvollen Schlag in der Selbstverteidigung und Partnerpraxis zu üben oder in den Heiltechniken anzuwenden.



Rentao

Als ehemaliger Profi-Sportler und Sportlehrer war ich auf der Suche nach Trainingsmethoden, welche von innen nach aussen wirken anstatt von aussen nach innen. Im UNIVERSAL HEALING TAO (UHT) fand ich die Antworten und wurde Schüler, Assistent und Senior Instruktor des Grossmeisters Mantak Chia - Gründer des UHT Systems. Über 12 Jahre leitete ich ein taoistisches Gesundheitszentrum in den Schweizer Alpen und unterrichtete seit mehr als 30 Jahren auf der ganzen Welt. 2008/2012 organisierte ich die ersten europäischen UHT Instruktor-Konferenzen mit über 250 Instruktor:innen aus 27 Ländern. Als Coach vermittele ich meine Gesundheitspräventionskonzepte **flowjoy©** und **4-Dimensionale Gesundheit (4-DH©)**, sowie praktische Übungen dazu, die jedem menschlichen Wesen ermöglichen im 24h Alltag in Fluss, Freude und Liebe zu leben.