

Tai Chi-kurser i Hälsingland

Stillhet i rörelse

Rörelse i stillhet

Första veckan i juli blir det Tai Chi på Shantiland som ligger mycket vackert vid Dellensjöarna.
<http://shantiland.se>

Här finns möjlighet till bad och utflykter till sevärdheter i området och man kan boka spa/relax under veckan på kursgården.



Det blir två kurser parallellt med Ulf Wamming och Lars Åström:

Ulf har repetition och fördjupning för de som övar Cheng Man Ching's form sedan tidigare. (se detaljer i kalendern)

Lars ger Tai Chi 1 i Master Huang's variant av Cheng's korta form, den vänder sig till nybörjare såväl till de som tränat tidigare.

Zazen morgon och kväll, introduktion i Zazen ingår i kursen.

Det blir även föreläsningar om Kinesisk medicin, Tao och Zenbuddism med Lars och Ulf samt om Mat och hälsa med Annika Blomqvist som är kursvärd tillsammans med Lars.

Master Huang Shen-Shyan var under 10 år elev till Cheng Man Ching på Taiwan och när han flyttade till Singapore ansågs av Cheng själv som jämbördig i Tai Chi. Huang ändrade mycket lite i Cheng's form men kom att lägga mer betoning på två av grundprinciperna i Tai Chi; Sink and Relax.

Han kom att ha en stor betydelse för Tai Chi och hade många elever och under hans sista 5 levnadsår hade han en elev som han även adopterade som sin son; Wee Kee Jin. Jin är idag en Tai Chi-mästare som bor på New Zeeland. Han för vidare Huang's variant av formen och undervisar i Asien och halva året och sedan 20 år även i Europa, däribland Sverige.

Ulf Wamming är elev till Jin sedan i slutet av 90-talet och nu studerar även Lars för Jin.

Under kursen kommer det att ingå **Parövningar**, som också kallas Push-hands.

Parövningarna har tyvärr ofta misstolkats som en form av tävling där man ska "knuffa", vinna över varandra, inget kan var mer fel!

Parövningar är en del av Tai Chi-träningen där man övar sig i lyssnandet, man lyssnar med sina händer.

Att ha balans, avspändhet och vara närvarande i sig själv samtidigt som man är i relation och lyssnar till sin partner. Det ger insikter, fördjupar Tai Chi-formen och lockar ofta till skratt och igenkännande.

Välkomna på kurser i Tai Chi Chuan i Hälsingland

önskar Ulf Wamming, Lars Åström och Annika Blomqvist

Information i kalendern och på www.longtide.se (utbildningar)

Anmälningar och frågor; Lars & Annika, info@longtide.se