SAM CHIN WAY

中心道

ZHONG XIN DAO

KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT

ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN

AUSTRIA

意力拳

I LIQ CHUAN

力則諧調非有非無以合時空之無常
意以導引非眞非假只詮天下之至理

WORKSHOPS FÜR UNTERNEHMEN

INHALTSVERZEICHNIS

1. WAS IST DIE KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT?

2. WIE IST DER WORKSHOP GEGLIEDERT?

3. WER IST DER TRAINIER?

4. DIAGRAMM: 13 PUNKTE

5. DIAGRAMM: YIN UND YANG

6. DIAGRAMM: DAS INNERE ZENTRUM

7. WEBSITE

1. WAS IST DIE KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT?

Zhong Xin Dao I Liq Chuan ist ein innerer chinesischer Kampfkunststil basierend auf Zen- und Dao-Philosophie und den Tai-Chi Prinzipien des Fließens, der bewussten Wahrnehmung und dem Verständnis von Yin und Yang.

Was macht diesen Stil besonders?

Durch ein ausgeklügeltes System lernt man grundlegende Prinzipien kennen. Man übt mit Achtsamkeit jede Veränderung zu erfassen, um sich so den Gegebenheiten anzupassen. Eingeübte Muster erzeugen Gewohnheiten - genau diese wollen wir aber ablegen. Stattdessen werden Bewegungsabläufe in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt und analysiert. Schnell erkennt man, dass rohe Kraft ihre Grenzen hat, während die Verbindung von Körper und Geist scheinbar unendliche Kraftreserven mobilisieren kann.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Jeder der mehr über seinen Körper und Geist erfahren möchte, ist hier genau richtig aufgehoben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, jedoch kann ein gutes Körpergefühl von Vorteil sein. Gemeinsam arbeiten wir daran uns selbst zu spüren und Defizite mit wenig Aufwand auszugleichen.
Vermehrtes Homeoffice und reduzierte Bewegung können Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates nach sich ziehen. Darum ist es heutzutage umso wichtiger auf die Signale des Körpers zu achten. Wer schnell erkennt, was der Körper braucht, ist ausgeglichener und leistungsfähiger.

Was bringt das regelmäßige Training?

Praktizierende werden stärker, belastbarer und verbessern gleichzeitig ihre Körperhaltung, um gesund und vital zu bleiben. Sie erkennen die Vorteile einer neutralen Geisteshaltung durch das Verständnis der Zhong Xin Dao Philosophie.

Dauer der Workshops: Sie können entweder als regelmäßig wiederkehrende Trainingseinheiten (ca. 45-60 Min.) oder auch als Seminare (ca. 3-4 Std.) für Teambuilding und mehr Resilienz organisiert werden.

2. WIE SIND DIE WORKSHOPS GEGLIEDERT?

Achtsamkeitsmeditation
Geführte Meditation „bei sich ankommen“. Meditation ist ein Motor für Gelassenheit und Zuversicht und ist ideal für eine kurze Pause im Alltag oder am Arbeitsplatz.

Einführung - was versteht man unter Achtsamkeit?
Als Einführung werden die Unterschiede zwischen Konzentration, Bewusstsein und Achtsamkeit erläutert. Auch der Unterschied von nach innen- und nach außen gerichteter Achtsamkeit werden erklärt.

Die Vorteile einer neutralen Geisteshaltung
Präsent, formlos und neutral sind die drei Pfeiler einer ausgewogenen Geisteshaltung. Diese neutrale Geisteshaltung ermöglicht eine neue Sicht auf sich, die Umwelt und unerwarteten Situationen.

Die optimale Körperhaltung
Praxisübungen zum Erreichen der idealen Körperhaltung. Durch das Kennenlernen der wichtigsten 13 Punkte im Körper erhält man ein Werkzeug, um stetig an der eigenen Körperhaltung zu arbeiten. Wer es schafft diese Punkte zu harmonisieren, verbindet sich mit seinem Körper und wird dadurch stabiler und belastbarer. So kann man auch viel Kraft mit möglichst wenig Aufwand generieren.

Wie wirkt sich die richtige Körperhaltung auf den Geist aus?
Erst durch die richtige Körperhaltung ist es möglich Meditations-Übungen wie die „Stehende Säule“ richtig auszuüben. Aber auch sitzende Meditation profitiert von diesem Verständnis.

Qi Gong-Übungen
Ein kurzer Ablauf von dynamischen Dehnübungen, die den natürlichen Energie-Fluss (Qi) im Körper aktivieren. Regelmäßige Anwendung löst die Faszien und macht den Körper geschmeidiger.

Die 5 Qualitäten der Bewegung
Absorbieren/Projizieren, Kondensieren/Expandieren, Öffnen/Schließen, Konkav/Konvex und die 3 Ebenen sind die 5 Qualitäten, die jede Kampfkunst-Anwendung beinhalten sollte.

Partner-Übungen
Spinning- und Sticky-Hands sind Partner-Übungen, die helfen Prinzipen, Konzepte und Philosophie besser zu verstehen. Andere Übungen erläutern auch die 5 Qualitäten der Bewegung.

WER IST DER TRAINER?

Lubo Tzolov

Schüler-Level 7
Instruktor-Level 3
Direkter Schüler von Großmeister Sam F.S. Chin
Trainiert I Liq Chuan seit 2008

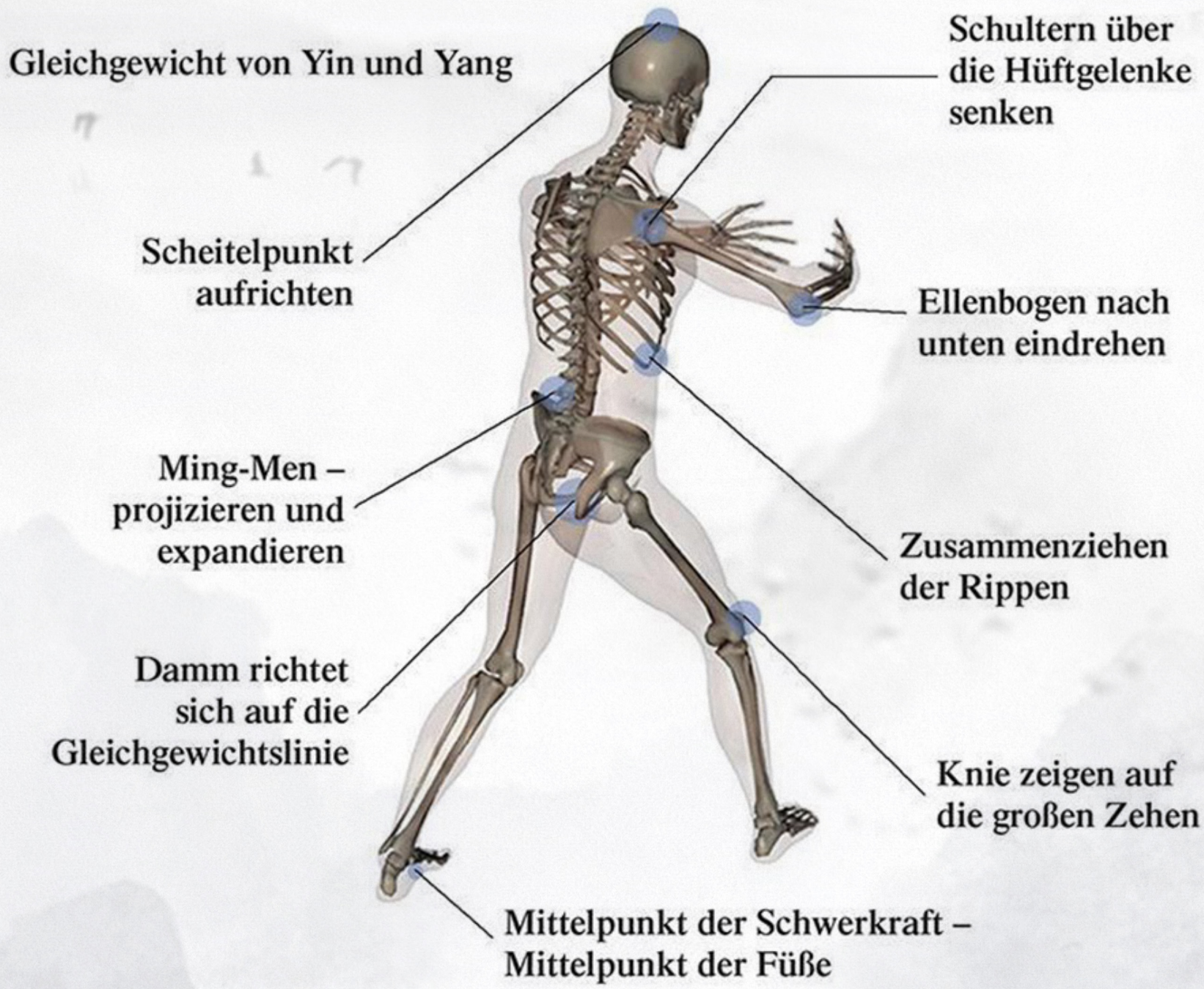
„Seit meiner Kindheit war ich von Kung Fu fasziniert, aber ich wusste nicht, welcher Stil der Richtige für mich sein könnte. Ein guter Freund hatte schon einige Erfahrung auf dem Gebiet und mich eines Tages motiviert mit ihm zum I Liq Chuan-Training zu kommen. Er war begeistert von seiner neusten Entdeckung und überzeugt, dass auch ich es sein würde. Er hatte Recht! Meine 10-jährige Breakdance-Erfahrung war sehr hilfreich, um die neuen Inhalte schnell zu verarbeiten. Als ich dann ein paar Monate später zum ersten Mal beim Workshop mit Sifu Sam Chin dabei war, gab es nicht mehr den Hauch eines Zweifels: Die Kampfkunst der Achtsamkeit - Zhong Xin Dao I Liq Chuan ist genau das, was ich lernen und weitergeben möchte.“

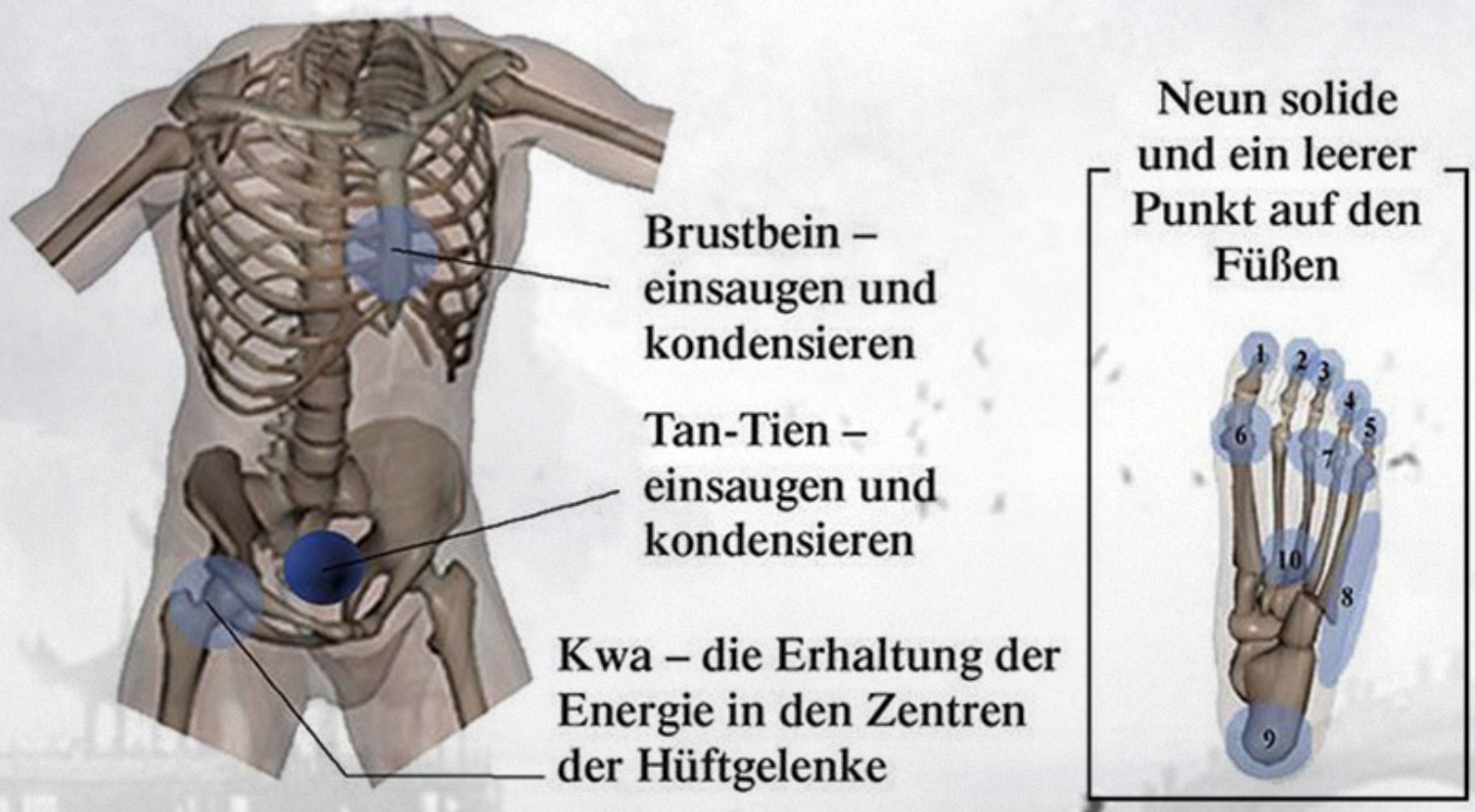
Instruktor Lubo Tzolov ist Gründer und Obmann des Vereins „Kampfkunst der Achtsamkeit - Zhong Xin Dao I Liq Chuan Austria“

KONTAKT

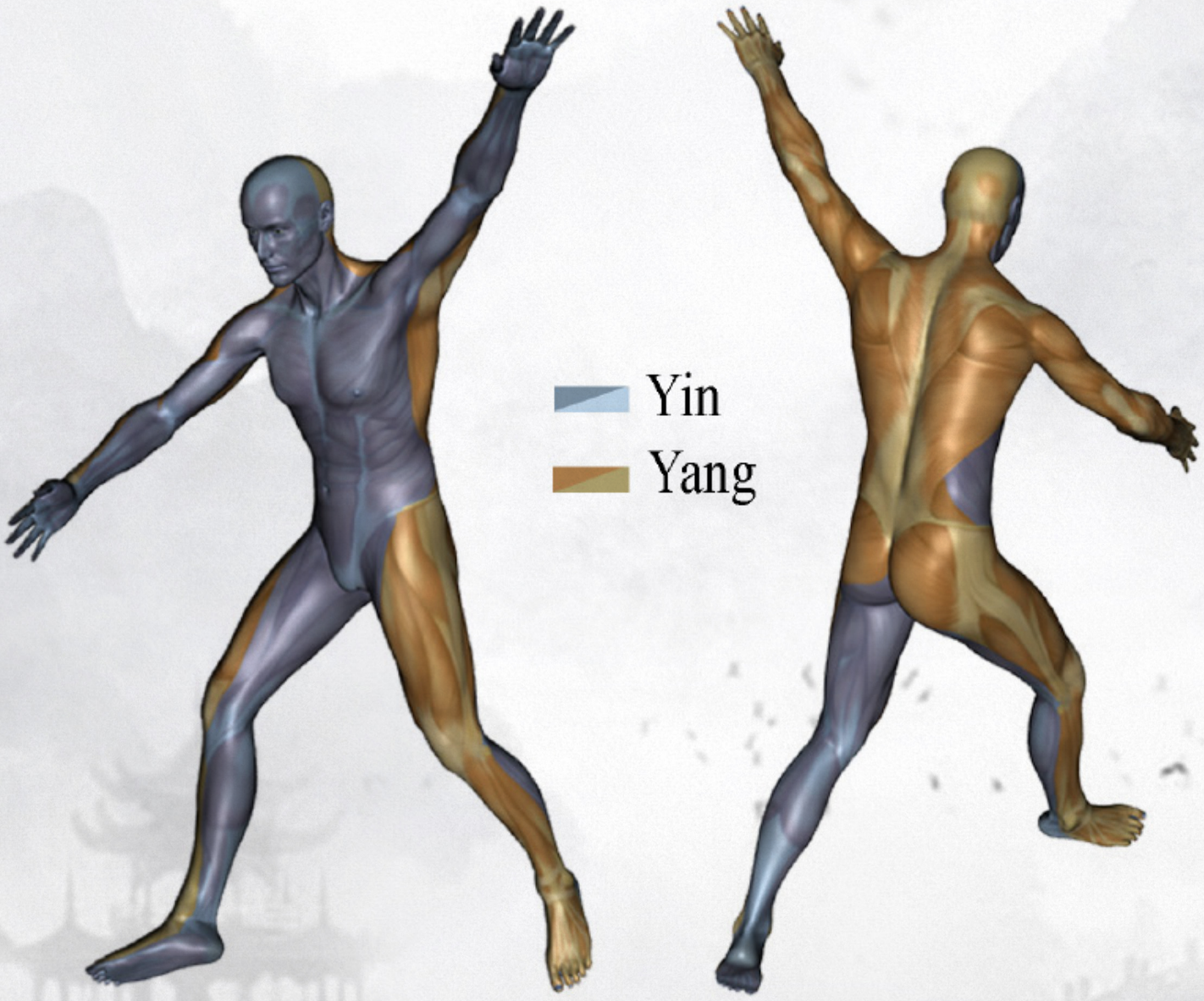
Telefon: +43 650 2778161
E-Mail: lubo@iliqchuan.at

HARMONISIERE DIE
13 PUNKTE

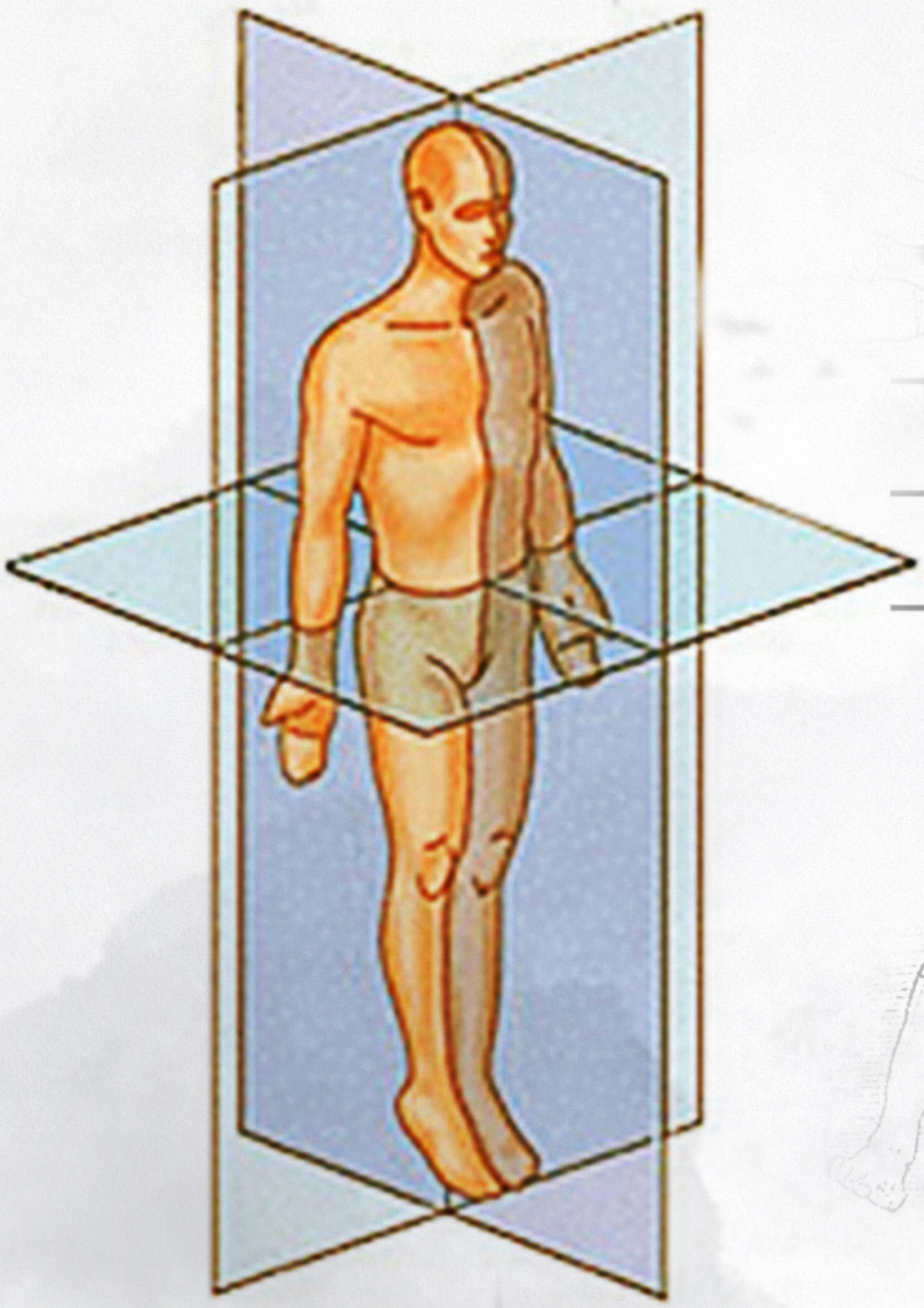


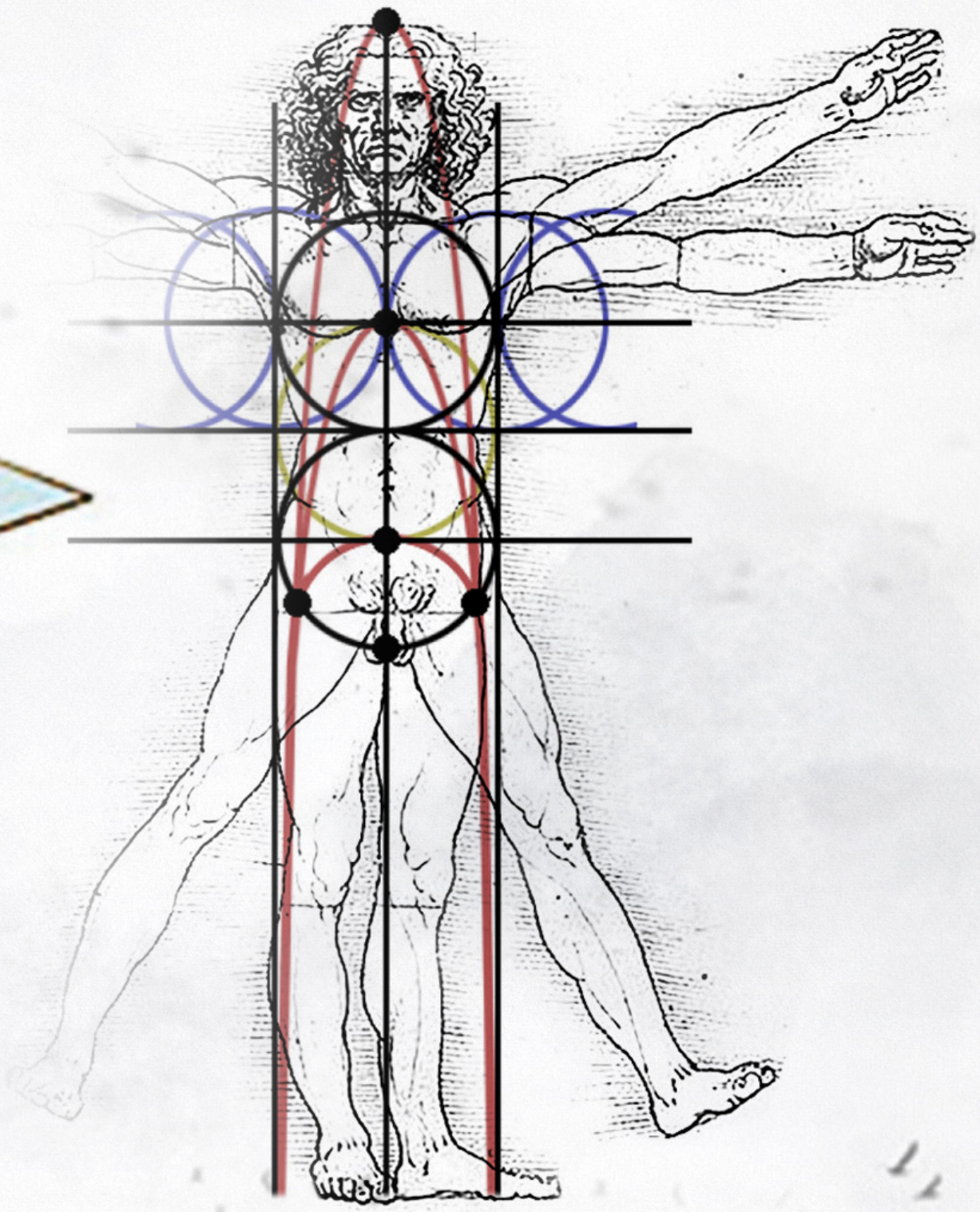


BRINGE DEIN YIN UND YANG INS GLEICHGEWICHT



ERKENNE DEIN
INNERES ZENTRUM





FINDE DEN
WEG DER MITTE

WWW.ILIQCHUAN.AT

AUF UNSERER WEBSITE FINDEN SIE ALLE INFORMATIONEN RUND UM DIE KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT. UNSER NEWSLETTER HÄLT SIE AM LAUFENDEN - VON PROBETRAINING ÜBER VIDEOS BIS HIN ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN.