



# KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT ZHONG XIN DAO | LIQ CHUAN GERMANY

## Instructor Joshua Craig

# Principles of movement in application

**Ein Stil-übergreifendes Seminar, das für jeden interessant ist!  
Vorkenntnisse in der Kampfkunst I Liq Chuan sind nicht notwendig.**

Joshua Craig, direkter Schüler von Sifu Sam Chin, Gatekeeper I Liq Chuan und Gründer des Zhong Xin Dao kommt nach Deutschland und stellt die Kampfkunst der Achtsamkeit vor. Begleitet uns auf einer spannenden Seminar-Reihe:

### **Erfahre eine neue Art des Lernens**

Es geht darum die universellen Prinzipien bewusst zu erleben, die dem menschlichen Bewegen zugrunde liegen.

Das „So-Sein“ erforschen, die Dinge von einem neuen Blickwinkel betrachten - so wie sie sind, als wenn wir sie zum ersten Mal sähen - ohne sie mit unseren gemachten Erfahrungen in Bezug zu setzen - ganz im Sinne des philosophischen Konzeptes des „beginner's mind / Anfänger-geist“.

Wir werden sehen, dass Achtsamkeit (mindfulness) und Aufmerksamkeit (attention) die Schlüssel sind, wie wir dies über unsere Sinne erreichen und ein neues Verständnis erlangen, wie wir im „Hier und Jetzt“ sein können.

Dazu wird es viele praktische Solo- und Partner-Übungen geben: Wir werden spüren, wie aus Bewegung in Balance müheloses Bewegen entsteht, sich Widerstände innerhalb des Körpers und außerhalb beim Gegenüber auflösen. Der Körper stabilisiert sich, ist im Gleichgewicht. Basierend auf der ursprünglichen Bedeutung des Wortes „Tai Chi“ als das Prinzip der Balance von Yin und Yang:

### **„Zen Mind – Tai Chi Body“**

Das neue Empfinden wollen wir dann mit in den Alltag nehmen. Egal ob wir in Zukunft spazieren gehen, oder unserer Kampf- oder Bewegungskunst nachgehen. Es wird anders sein!

- |             |             |  |
|-------------|-------------|--|
| 27.10.      | Dortmund    | „ZXD I Liq Chuan - Natürliches Bewegen in Anwendung“   |
| 28.& 29.10. | Preetz      | „Anwendungen zu den 15 fundamentalen Übungen“          |
| 3.11.       | Darmstadt   | „ZXD I Liq Chuan - die 21er Form - Einführung“         |
| 4.& 5.11.   | Ludwigsburg | „Die Trainingsweise Zhong Xin Dao im Partner Training“ |

**Mehr Informationen, Preise und Anmeldung:**  
[www.iliqchuan.de](http://www.iliqchuan.de) / Email: [info@iliqchuan.de](mailto:info@iliqchuan.de)

