

Taoworks

steht für die Verbindung von traditionell östlichen und modernen westlichen Methoden eines ganzheitlichen Körper- und Bewusstseinstrainings. Diese Synthese ist besonders abgestimmt auf Menschen aus unserem Kulturraum, die mit den hier üblichen Belastungen und Anforderungen aus Beruf und Alltag konfrontiert sind.

Die Taoworks Methoden stellen sowohl ein entspannteres, vitaleres Körperbefinden her, durch die Förderung einer besseren Organtätigkeit und Harmonisierung des Bewegungsapparates, als auch eine stärkere emotionale und geistige Ausgeglichenheit durch Abbau von Stressbelastungen.

Übungskonzept

Die **Vorbereitung** besteht aus einer kompakten und gut überschaubaren Übungseinheit in Qi Gong. Es zeichnet sich durch kurze weiche Bewegungsabläufe aus, die auf die Regeneration des Energiehaushalts und die Wiederherstellung einer entspannten Körperhaltung ausgerichtet sind. Damit wird ein erster Erholungseffekt erzeugt und die Möglichkeit, neue Ressourcen zu öffnen.

In der **Entspannungsphase** können sich die Teilnehmer auf einer Yogamatte ausstrecken und mit Hilfe von biodynamischen Dehn- und Lockerungsübungen Verspannungen auflösen, die sich mit den östlichen Techniken noch nicht erreichen lassen. Hier kann die Erfahrung entstehen, innerlich mehr loszulassen und sich auf einer sehr tiefen Entspannungsebene ausruhen zu können.

Der **Integrationsteil** wird durch eine längere Bewegungssequenz der Tai Chi Form gestaltet, in der die neu gewonnene Beweglichkeit sowie der verbesserte Energiefluss als mehr Leichtigkeit und Zentrierung im Körperausdruck erfahren werden kann.

Traditionelle östliche Methoden

Qi Gong

Qi Gong heißt „Wecke die Lebenskraft“. Durch gezielte lockere Bewegungsabläufe und Dehnung der Meridiane (Energiebahnen, die das Qi leiten) werden alle Organe angesprochen und ein Energieausgleich hergestellt. Weiterhin wird der gesamte Bewegungsapparat entspannt und harmonisiert. Die Übungen sind nach den **Fünf Elementen** ausgerichtet, sodass eine Verbindung zur traditionellen chinesischen Medizin und zur 5-Elemente-Ernährung hergestellt werden kann.

Tai Chi

Das Kernstück des Tai Chi ist das „Tai Chi Chuan“ (Die Handform), eine Choreographie aus weichen runden Bewegungsabläufen, die in einer entspannten aufrechten Haltung ausgeführt werden. Hier erlangt man eine größere Beweglichkeit und die Fähigkeit, in allen Körperpositionen und -Aktionen Anstrengung zu vermeiden und bewusst zu bleiben. Einseitige Belastungen und Fehlhaltungen können mit der Zeit abgebaut werden, sodass man sich auch im Alltag viel ökonomischer bewegt. Sie spüren schneller, wann Sie physisch oder psychisch aus der Balance geraten und können sich auch zwischendurch in kleinen Pausen mit minimalen Übungselementen gut wieder in's Gleichgewicht bringen. Damit nutzen Sie den in längeren Trainingseinheiten aufgebauten Erfahrungsvorsprung und rufen das dort gespeicherte Entspannungs- und Qi-Potential ab, wann immer Sie es brauchen. Insgesamt unterstützt Tai Chi die gleichen gesundheitlichen Effekte wie Qi Gong, konzentriert sich jedoch mehr auf den meditativen Bewegungsaspekt. **(Wirkung: Unterstützung von Organtätigkeit, Kreislauf, Immunsystem, Atmung, Hirnfunktion und emotionalem Selbstfinden; Langfristige Verbesserung von Haltungsbeschwerden)**

Moderne westliche Methoden

Dort, wo unser Körper noch nicht bereit ist, sich ganz für die fernöstlichen, zunächst ungewohnten Bewegungen und Körperhaltungen zu öffnen, schaffen die **Biodynamik** und die **Integrative Atemtherapie** eine effektive Ergänzung, um von Anfang an tiefe Entspannung und eine optimale Stressentlastung herzustellen. Sie stellen, wie die östlichen Techniken den Aspekt der Lebensenergie in den Vordergrund, der somit als Bindeglied zwischen allen von Taoworks eingesetzten Methoden betrachtet werden kann.

Biodynamik

Aus der Biodynamik werden in den Kursen hauptsächlich Entspannungs- und Vitalisierungsübungen eingesetzt, die man in einer liegenden Position ausführt. Unter Vermeidung jeder Anstrengung wird die bestmögliche Entspannungsposition genutzt, um die Erfahrung von Leichtigkeit und spielerischer Dynamik des Körperausdrucks von Anfang an erfahrbar zu machen. Diese Qualität wird dann nach und nach in die Übungselemente in aufrechter Haltung integriert, und als Langzeitperspektive in unser Alltagskörperbewusstsein.

Die Biodynamik geht davon aus, dass durch Auflösen von Körperblockaden neuer Raum für das Wachstum der Persönlichkeit ermöglicht wird. Der Ausdruck des Menschen und die Selbstwahrnehmung können sich erweitern und sensibilisieren. Das ermöglicht es uns, mehr in uns selbst zu ruhen, unser kreatives Potential zu erweitern und neue Lebensperspektiven zu eröffnen.

In einem erweiterten Kurskonzept können zusätzlich biodynamische Selbst-Massagetechniken erlernt werden, um kleine Verspannungen selbständig auflösen zu können. **(Wirkung: Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken, Ausgleich des Muskeltonus, Ausleiten von stressbedingter Restspannung)**

Integrative Atemtherapie

Die bewusste Wahrnehmung der Atmung ist Bestandteil jedes Übungsabschnitts, da der freie Fluss der Lebensenergie und eine runde, volle Atmung unweigerlich miteinander verbunden sind. Die Teilnehmer lernen, ihre Atmung in Brust- und Bauchraum zu erweitern und wieder einen harmonischen Atemfluss entstehen zu lassen. Ein weiterer Schritt ist die Koordination von Bewegung und Atmung, deren Einklang dann im Qi Gong und der Tai Chi Form als größere Körperharmonie und geistige Klarheit erfahren werden kann.

(Wirkung: Bessere Versorgung der Organe und der Hirntätigkeit, mentale Regeneration)

(Keine der o.g. Techniken ersetzt eine ärztliche oder medizinische Behandlung!)

Kurse und Einzelarbeit

Die effektive Kombination der von Taoworks eingesetzten Techniken macht letztendlich die besondere Dynamik dieser Arbeit aus. Es ist in diesem Konzept möglich, für Gruppen und für Einzelpersonen ein individuelles, auf die jeweiligen Bedürfnisse und Anforderungen zugeschnittenes Übungsprogramm zu erstellen, das auch in Kurzform spielerisch in die kleinen Pausen des Alltags- oder Berufslebens integriert werden kann.

Ihr persönliches Wachstum kann außerdem durch eine beratende und therapeutische Begleitung in Einzelsitzungen optimal unterstützt werden. Hier biete ich eine Verbindung von Körper- und Gesprächs-therapeutischen Elementen an.

Weitere Informationen und aktuelle Kursdaten finden Sie unter www.taoworks.de
Gerne berate ich Sie auch telefonisch!



Leitung:

- Udo Junghans
- Jahrgang 1957
- Lehramt, Sekundarstufe II
- Tai Chi und Qi Gong Ausbildung, Yang-Stil
- Ausbildung in Integrativer Atemtherapie
- Ausbildung in biodynamischer Psychologie und Körpertherapie
- Heilpraktiker (Psychotherapie)
- Einzel- und Gruppenarbeit in energetischer Körper- und Atemtherapie seit 1988
- Fortlaufende Tai Chi, Qi Gong und Entspannungskurse und Leitung von Bildungsurlauben und Ferienkursen in anerkannten Bildungseinrichtungen seit 1989

Post: Udo Junghans – Taoworks
Cranachstr. 15, 50733 Köln

Kursort: Hamburger Str. 2-4
(Nähe Hansaring/Saturn)

Fon: 0221-742035
Fax: 0221-7129592

Internet: www.taoworks.de
Email: info@taoworks.de



Tai Chi, Qi Gong ~
energetische Körper-
und Atemtherapie

T a o w o r k s