

Musik, Taijiquan und individueller Ausdruck

Ein Workshop mit Katrin Heilmaier



„ Der Redende weiß nicht, der Wissende schweigt.“ Laotse

Das Taijiquan zeichnet sich durch ruhige Bewegungen in Stille aus. Passt Musik dazu?

Taijiquan und Musik werden zunächst über Techniken vermittelt: Es gibt bestimmte „Formvorschriften“, die zu erlernen sind. Lebendig werden sie jedoch erst, wenn man sich vom Tun löst und für den individuellen Ausdruck Raum schafft.

Für unser Wohlbefinden brauchen wir Musik (inklusive Stille) und Körperlichkeit. Beide Bereiche begleiten jeden Menschen schon in der Zeit vor seiner Geburt und bis zum letzten Atemzug. Sie sind unmittelbare Form der Interaktion, sie überwinden sprachliche und kulturelle Grenzen. Klang, Rhythmus und Berührung sind Informationsträger für Emotionen. Beide können die analytischen und logischen Filter unseres Verstandes umgehen und ermöglichen uns dadurch unmittelbare Wahrnehmungen.

Unsere eigene Stimme ist der einfachste und direkteste Zugang zu unserer Persönlichkeit. Das Wort Per-son setzt sich zusammen aus per (lat. durch) und sonare (lat. klingen). Sie beinhaltet unser Selbst, unser Wesen: Haltung, Ausdruck und Emotionen. Das Gegenstück ist die Re-sonanz (lat. re zurück). Unser Körper ist ein Resonanzkörper. Auch ohne aktives Zutun gehen wir in Resonanz mit der Umwelt. So gewinnen wir Einblick in Konditionierungen, Widerstände und Beschränkungen.

Es bietet sich die Option, sich von Konzepten und Konventionen frei zu machen, unterdrückte Persönlichkeitsanteile wieder zu integrieren, die Energien frei fließen zu lassen.

Der Workshop ist stark praxisorientiert. Es geht nicht um das Erlernen einer „Technik“ oder einer speziellen Vorgehensweise. Achtsamkeit, Präsenz und der natürliche

individuelle körperlich und klangliche Ausdruck mit seinen Energien werden wahrgenommen, geübt und erfahren.

Mitzubringen sind lockere, bequeme Kleidung (geeignet für Übungen am Boden), eine Wolldecke, Offenheit und Entdeckerlaune.

Wichtig: Es werden keine besonderen Anforderungen an die Stimme gestellt, denn es dreht sich um Klang, nicht um Gesang. Jeder hat die dafür erforderlichen stimmlichen Fähigkeiten.

Der Workshop ist auch für Menschen ohne Kenntnisse des Taijiquan geeignet. Gerne sind auch Personen aus anderen Bereichen der Körperarbeit wie Qi Gong, Yoga, Shiatsu oder auch dem musikalischen Bereich willkommen.

Katrin Heilmaier

Jahrgang 1970

2004 Beginn der Taiji-Ausbildung

Lehrer: Hella Ebel, Roland von Loefen, Wee Kee Jin

Kursleiterin DDQT - Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.

Eigener Unterricht seit 2013

Um es mit Billy Joel zu sagen: Music was my first love...

Bereits während der Schulzeit widmete ich mich intensiv der Musik (Erlernen mehrerer Instrumente, Mitglied verschiedener Chöre und Arbeitskreise, Musik-Leistungskurs).

Später verschob sich das Interesse zunehmend zum heilenden Potenzial in der Musik und ich sammelte Erfahrungen u.a. bei Brigitte Ladwig (holotropes Atmen), Peter Goldman (Klanggabeln, spirituelle Psychotherapie), Michaela Holubova (Gesang), Glen Velez (Rahmentrommeln), Karl Grunick (Sound Healing).

Termin: 30./31.01.2016

Zeiten: Samstag, 30.01.2016, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Sonntag, 31.01.2016, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr

Kosten: 110,00 €

Anmeldung bei Claudia unter 03641 824501 oder taiji-sonnefeld@gmx.de