

SEIN TAI CHI KINEO BIETET EINEN EXKLUSIVEN TRAININGSKURS FÜR MUSIKER AN.

Der besondere Aufbau des Kurses ermöglicht es den Teilnehmern, ihre spezifischen Bewegungserfahrungen, aber auch konkrete Probleme aus ihrer musikalischen Praxis in die gemeinsame Bewegungsarbeit einzubringen.

Bewegungs- und Haltungsfragen, die für Musiker besonders relevant sind, werden mit den Mitteln und Techniken des T'ai Chi Kineo gezielt und effektiv bearbeitet.

Über die Dauer des Kurses hinaus werden Chancen für die langfristige Entwicklung des eigenen Bewegungspotentials aufgezeigt.



© Liesa Siegelman

I WAS IST TAI CHI KINEO ?

T'ai Chi Kineo (TCK) ist eine Bewegungstradition, die von Meister Teck Cheng Neo 1982 begründet wurde.

Im Unterschied zu T'ai Chi Chuan liegt im TCK der Fokus nicht auf dem Aspekt der Selbstverteidigung, sondern auf einer umfassenden, den Bedürfnissen des modernen Menschen angepassten Bewegungsschulung und Bewegungserfahrung. TCK umfasst nicht nur langsame Bewegungen, sondern arbeitet mit allen Tempo-Modulationen, von meditativ bis dynamisch.

Die Übung der klassischen Form des T'ai Chi Kineo wird durch die freie Arbeit mit den sieben Bewegungselementen, durch spezielle Atem- und Meditationstechniken, sowie durch Partnerübungen ergänzt.

Ziel der Arbeit ist es u.a., den individuellen Bewegungsfluss bewusst werden zu lassen, ihn zu harmonisieren und ihn in den Alltag, das heißt in andere Bewegungs-Situationen wie etwa das Musizieren, zu integrieren.

II DER KERN

Anders als etwa Alexandertechnik oder Yoga vermittelt TCK keine Haltungsschulung, sondern eine Bewegungsschulung.

Für Musiker ist dies entscheidend, da ihre Herausforderungen sich nicht auf Haltungen beschränken, sondern in hochkomplexen Bewegungsabläufen bestehen.

III KURSIHALTE

Die Grundlagen: eigene Ausgangslage, Verwurzelung, Leerer Nacken, Fünf Geheimnisse, Leere und Gewichtung, Gehen – Stehen – Sitzen

Die eigene Bewegung: ihre Mitte, ihre Grenzen, Stille und Bewegungsfluss

Die "Drei Kostbarkeiten in Einem": Sieben Bewegungselemente, Drei-Kreis-Prinzip, Drei Modulationen

Der interaktive Prozess: Bewegungsdialog mit einem Partner, Führen und Folgen in Bewegung, Zusammenspiel

Die Symphonie: Klassische Form

IV KURSSTRUKTUR

Kursleitung: Eva Nikoleit, ausgebildet von Meister Teck Cheng Neo, seit 1984 T'ai Chi Kineo Praxis, Lehrerschaft seit 1987

Kursberatung: Xander Zimmermann, Filmkomponist, Dipl.-Dirigent und Klavierlehrer, Ausbildung am Mozarteum und der hiesigen Musikhochschule, vier Jahre T'ai Chi Chuan, seit 1996 T'ai Chi Kineo

Kursumfang: 1 kostenloser Einführungs-termin, 12 Unterrichtseinheiten à 90 min.

Kursgebühr: 240.-€ (Ratenzahlung mögl.)