

PRESSEMITTEILUNG

Frieder Anders

Das Innere Taijiquan

Mit dem individuellen Atemtyp zur eigenen Kraft finden



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Durch richtiges Atmen zur eigenen Kraft finden

Taijiquan ist eine **Bewegungskunst, die gesund erhält, indem sie Atem und Bewegung natürlich werden lässt. Daraus erwachsen Vitalität, Gelassenheit und eine sanfte, aber starke Kraft. Durch die Einbeziehung der Atemtypenlehre modifizierte Taiji-Meister Frieder Anders, Vertreter der 6. Generation der Yang-Familientradition, die traditionellen Bewegungsabfolgen so, dass sie speziell für Einatmer (Lunare) wie auch für Ausatmer (Solare) geeignet sind. So wird das besondere Zusammenspiel von Geist, Körper und Lebensenergie optimal unterstützt.**

„Die von Meister Chu als einzig mögliche gelehrte *lunare* Atemmethode passte nicht zu den Schülern des *solaren* Atemtyps“, sagt der Autor Frieder Anders. Er übertrug die Prinzipien der Terlusollogie bezüglich Atmung, Körperhaltung und Bewegung auf Qigong und Taiji - und entwickelte so einen Übungsweg, der die Eigenheiten von Schülern berücksichtigt.

Die Terlusollogie wurde vor etwa 60 Jahren von dem deutschen Musiker Erich Wilk formuliert. Sie besagt, dass entweder aktives Einatmen oder aktives Ausatmen der Weg zur eigenen Kraft ist. Je nach Stand von Sonne und Mond zum Zeitpunkt der Geburt wird ein eher sonnenabhängiger, *solarer* Typ oder sein Gegenstück, ein

mehr mondabhängiger, *lunarer* Typ bestimmt.

Die beiden DVDs geben einen Überblick über den authentischen Yang-Stil, seine verschiedenen Disziplinen (Form, Waffen, Selbstverteidigung), seine philosophischen und biomechanischen Grundlagen sowie die Lehre von den Atemtypen. Konkrete Unterrichtssituationen zeigen den Übungsweg zur inneren Energie, der Jin-Kraft: die sogenannten Vertiefungsstufen der Form werden in Verbindung mit den Atemtypen dargestellt.

Außerdem wird der zusammenhängende Bewegungsablauf der kompletten Form im authentischen Yang-Stil gelehrt - dabei wird auf die Unterschiede zwischen lunarem und solarem Atemtyp eingegangen.

Zusammen mit dem gleichnamigen Buch ist diese Doppel-DVD eine vollwertige Lernhilfe. Die Aufnahmen dienen so als äußerst nützliche Übungshilfe für Praktizierende.



Frieder Anders
Das Innere Taijiquan
Mit dem individuellen Atemtyp zur eigenen Kraft finden
2 DVDs, ca. 300 Minuten
€ (D) 39,95
ISBN 978-3-89901-401-3

ÜBER DEN AUTOREN



Copyright: Jose Poblete

Frieder Anders praktiziert Taijiquan und Qigong seit über 37 Jahren und zählt zu den Experten auf dem Gebiet. Nach Verfassen des ersten Taijiquan-Lehrbuchs in deutscher Sprache (1977) und Studienreisen nach Taiwan und USA, begann er 1979 seine Ausbildung bei K. H. Chu, dem einzigen Großmeister des traditionellen Yang-Stils in Europa, und eröffnete 1980 die erste professionelle Taijiquan-Schule in Deutschland. 1988 wurde er zum ersten Meisterschüler von K.H.Chu und 2002 als erster Europäer zum Meister der sechsten Generation der Yang-Familiendition ernannt. Basierend auf jahrelanger praktischer Erfahrung entwickelte er 2005 die Methoden des AtemtypTaiji und des AtemtypQigong.

www.taiji-anders.de

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* um essentielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 20 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
<http://weltinnenraum.de/cms/presse.html>