

## **Workshop am 22.06.2018**

### **„Taiji Bailong Ball“**

#### **Workshop-Leitung**

**Frederik und Fritjof Nelting** (Gezeiten Haus Akademie)

Taiji Bailong Ball ist eine Bewegungskunst, die aus dem QiGong bzw. Taiji abgeleitet ist. Dabei werden mit einem Schläger Bälle bewegt. Im Unterschied zum Tennis wird dabei die Energie des vom Partner geführten Balls nicht kraftvoll gestoppt und entgegengeschlagen, sondern die Energie wird weich aufgenommen und kontrolliert in den Gegenimpuls umgewandelt.

Das Üben von Taiji Bailong Ball setzt keine besondere körperliche Eignung voraus, es kann sowohl alleine als auch gemeinsam mit einem oder mehreren Partnern geübt/gespielt werden.

Das Soloplay erfordert vom Spielenden Konzentration auf sich selbst und die eigenen Bewegungsabläufe und kann somit belastende Gedanken vertreiben. Beim Multiplay sollen der Ball, das Racket, der eigene Körper, die Konzentration auf das Spiel und der Spielpartner eine Einheit bilden.

Das Üben/Spielen von Taiji Bailong Ball kann vielfältige positive Wirkungen auf die physische Konstitution und die psychische Befindlichkeit haben. Beide Spielvarianten (Soloplay und Multiplay) trainieren Räumliches Denken, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Es geht um das Streben nach Harmonie, das kontinuierliche Ausbalancieren von Ungleichgewichten und das Bewahren der Mitte – kurz: das Taiji Prinzip.