

SOMMARTRÄNING - TAI CHI

10 - 14 aug 2020

Jakob Pang Isaksson är dansaren som 2010 flyttade till ett berg i Kina. Under 3 år bodde han och studerade med daoistiska munkar och lärde sig om kropp och rörelse i harmoni.

Nu 10 år senare är han en av få västerländska utövare som får kalla sig mästare i Kung Fu, Tai Chi och Qigong. I kinesiska kampkonster börjar rörelserna inifrån kroppen. Struktur, förståelse för kraft tillsammans med smidighet skapar rörelser som har fascinerat i 1000-tals år. Vi kommer att fokusera på Spiral Gong som är en spännande träningsform för styrka, smidighet, andning och flow. Det här är grundläggande träning som inte är stilspecifik utan återfinns såväl i Tai Chi, Qigong och egentligen all form av rörelse.

https://www.youtube.com/watch?v=DrypyRjyk1Q

Tai Chi är ett skonsamt sätt att träna upp balans, styrka och smidighet. Till skillnad mot den bild många har av Tai Chi går inte alla övningar långsamt. Träningen har flera olika moment som till exempel avslappning och meditation, men även styrka, stretch, självförsvar och de koreograferade formerna. Tai Chi passar för alla och är en rolig och varierande träningsform.

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs dock kan deltagarantalet komma att begränsas på grund av Corona.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/90

Ledare	**Jakob Pang Isaksson**
Startdatum	2020-08-10
Slutdatum	2020-08-14
Tider	10.00 - 12.00
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	2020-08-14
Plats	Danscentrum Stockholm
Adress	Jungfrugatan 7b