

Samstag 22. Juni 2019 von 10:00-12:00 Uhr

# QINNA 擒拿 VERTEIDIGUNG

## DIE WURZELN DER MEISTEN VERTEIDIGUNGSARTEN

Shaolin Qin Na ist ein traditionelles System bei dem es um verschiedene Verteidigungssysteme geht. Diese werde in fünf Untergruppen geteilt.



### Hier die fünf Gruppen:

**Fen Jin** - Trennen von Muskeln bzw. Sehnen

**Cuo Gu** - Verschieben von Knochen

**Bi Qi** - Störung / Blockierung / Unterbrechen der Atmung

**Dian Xue** - Zusammenpressen von Blutgefässen

**Dian Mai** - Pressur von Energiebahnen bzw. Punkten

Qín Ná ist einer der wichtigsten Einflüsse in der Shaolin Kunst und schützt die Kampfkunst der Shaolin Kultur sehr. Qín Ná ist die chinesische Kampfkunst des Festklemmens und der

Kontrolle eines Angreifers. Im Westen spricht man oft von Selbstverteidigung. In diesem Seminar werden unter der fachmännischen Leitung von Shifu Roger Stutz die Techniken in den Bereichen Fen Jin und Cuo Gu erlernen.

Das Grundprinzip des Shaolin Qinna basiert auf buddhistischem gewaltlosigkeitsunterricht.

**Seminarleitung:**  
**Shi Yong Lin**

*Physiopädagoge, Med. Masseur eidg. FA)*



**KOSTEN**

**CHF 50.-**