

Die gesundheitliche Wirkung des Tai Chi Chuan

Durch seine Gesundheitswirkung wird Tai Chi nicht nur im fernen Osten als Heilsystem in Kliniken eingesetzt

*Schulung des Körperbewußtseins
Förderung der geistigen und körperlichen Ausgeglichenheit
Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
Steigerung der geistigen und körperlichen Reaktionsfähigkeit
Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls
Unterstützung bei der Heilung nervöser und seelischer Krankheiten
Entwicklung eines gesteigerten Körperbewußtseins
Stärkung des Knochenapparates, der Muskeln und Sehnen
positive Wirkung bei Arteriosklerose
Verringerung der Atemfrequenz,
Vergrößerung der Lungenkapazität, Erhöhung der allgemeinen Belastbarkeit
Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Verbesserung der Herzfunktion
Aktivierung und Regulierung des Zentralnervensystems und des vegetativen Nervensystems
Funktionsverbesserung des Verdauungssystems
Verbesserung der Stoffwechselfunktionen
Stärkung der Wirbelsäule, Entlastung des Lendenwirbelbereichs
Verbesserung der Elastizität und Geschmeidigkeit von Bändern, Sehnen und Gelenken*

Innere Sammlung

*Ein Mann wurde einmal gefragt,
warum er trotz seiner vielen
Beschäftigungen
immer so gesammelt sein könne.*

Dieser sagte:

*Wenn ich stehe, dann stehe ich -
wenn ich gehe, dann gehe ich -
wenn ich sitze, dann sitze ich -
wenn ich esse, dann esse ich -
wenn ich spreche, dann spreche ich ...*

*Da vielen Ihm die Fragesteller ins Wort
und sagten:*

*Das tun wir auch,
aber was machst du noch
darüber hinaus ?*

Er sagt wiederum:

*Wenn ich stehe, dann stehe ich -
wenn ich gehe, dann gehe ich -
wenn ich sitze, dann sitze ich -
wenn ich esse, dann esse ich -
wenn ich spreche, dann spreche ich ...*

*Wieder sagten die Leute:
Das tun wir doch auch.*

Er aber sagte zu ihnen:

*Nein,
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon
am Ziel ...*

Tai Chi

*Claus Groß
Telefon:0821 / 59 51 94*



*Schnupperstunden,
fortlaufende Kurse und
Wochenendseminare
Das Übungsgut besteht
aus Übungen zur
Körpererfahrung, Qi
Gung Übungen, kleinen
Tai Chi Sequenzen und
der traditionellen Peking
Form im Yang-Stil*

*Meditation in Bewegungen
zur Steigerung des Körpergefühls
und zur Festigung der Gesundheit*

Was ist Tai Chi Chuan ?

Tai Chi Chuan ist eine der traditionellen Bewegungskünste Chinas, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Es ist eine Gesundheitsübung mit meditativem Charakter, die zu natürlicher Gesundheit verhilft. Ihr Prinzip liegt darin, durch maßvolle Bewegungen den Organismus zu normaler, natürlicher Tätigkeit anzuregen und zu stärken; Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte, Vitalität ohne Nervosität und die rechte Gelassenheit zu erlangen.

Sich langsam wie in Zeitlupe zu bewegen, ist allein schon eine Herausforderung in unserer schnelllebigen Zeit. Ziel ist nicht mehr, eine bestimmte Leistung zu erbringen oder sich mit anderen zu messen, sondern der Weg, das tägliche Üben, ist selbst zum Ziel geworden.

Mit der Zeit wird sich durch Tai Chi der allgemeine Gesundheitszustand verbessern, man fühlt immer mehr Energie in sich, und schließlich entsteht so etwas wie eine heitere Gelassenheit als Grundzustand.

Wie läuft Tai Chi ab ?

Tai Chi wird in Form kleiner Schrittfolgen ausgeübt. Das sind Bewegungsabläufe von einer unterschiedlichen Anzahl Bewegungen.

Das Erlernen, Üben und Vertiefen dieser Abläufe ist der Hauptaspekt des Tai Chi. Das Wichtigste ist also nicht das Erscheinungsbild der Übungen, sondern die meditative Wirkung in uns selbst. Diese Wirkung wird durch den Gleichlauf der Bewegungen mit der Atmung erzielt und hat ein außerordentliches Wohlbefinden während und nach den Übungen zur Folge.

Lehrinhalte und Lehrmethoden

Die Kurse und Seminare werden auf die jeweilige Zielgruppe angestimmt. Je nach Vorerfahrung und körperlicher Verfassung der Übenden werden folgende Inhalte vermittelt:

- Einführung in die Bewegungsweise und Prinzipien des Tai Chi Chuan
- Körpererfahrung
- Kleinere Tai Chi und Qi Gung Übungen und Übungsformen (z.B. die 8 Brokate, der Tageslauf der Krähe, die 5 Räder, die Harmonie etc.)
- Einführung in die Peking Form (24 Sequenzen)
- Einführung in das Partner Tai Chi (Tui Shu)

Kurs und Seminarprogramm

Die Kurse sind fortlaufend und werden im Rhythmus von jeweils 10 Abenden zu 90 Minuten abgehalten.

Schul- und Seminarleitung

Das Kurs- und Seminarprogramm wird durchgeführt von Claus Groß, Ausbildung zum Tai Chi und Bewegungslehrer am Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung, Kassel.

Übungsaufbau

Die Übungsstunden setzen sich aus unterschiedlich gearteten Teilen zusammen: Aufwärmen, Qi Gung Übungen, Körperarbeit, Bewegungsübungen, Sensibilisierungsübungen sowie kleine Tai Chi Sequenzen werden sinnvoll abgewechselt.

Die Form Hierbei handelt es sich um einen vorgegebenen Bewegungsablauf von 24 Sequenzen. Diese Form ermöglicht es dem Einzelnen auch alleine Tai Chi zu praktizieren.

Qi Gung Hierbei handelt es sich um statische Übungen die sich besonders auf die Atmung konzentrieren.

Körperarbeit Spezifische Übungen vermitteln Bewegungsweisen und körperge-rechtes Arbeiten als Grundlage des Tai Chi.

Sensibilisierung Die Sensibilität der Teilnehmer wird gefordert und erweitert. Partnerübungen steigern das Bewußtsein und erhöhen die Aufmerksamkeit