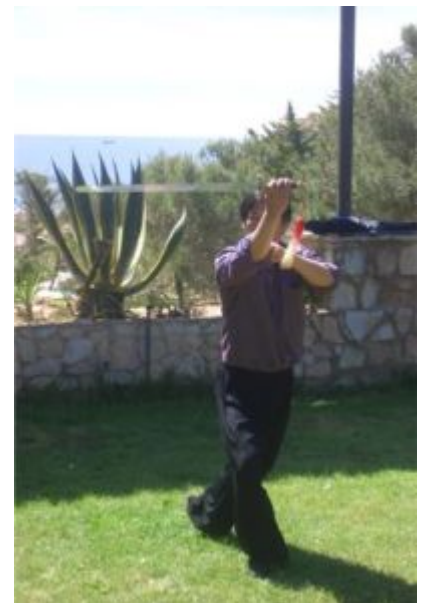


Taijiquan



Der entspannende Effekt des Taijiquan ist inzwischen auch im Westen vielen bekannt. In China üben Chinesen jeden Alters Taiji. Sie erreichen so Ausgleich und umfassendes Wohlbefinden. Der Chen-Stil ist der älteste der Taiji-Stile. Er unterscheidet sich von dem im Westen bekannteren Yang-Stil dadurch, daß er sehr viel dynamischer ist und noch mehr Kampfelemente birgt. Es werden gewaltige Energien in explosiver Schnelligkeit freigesetzt.

Die fließenden, harmonischen Bewegungen helfen auch Ihnen, ausgeglichener, körperlich und geistig gelöster zu werden. Sie erreichen einen meditativer Zustand in Bewegung. Der ruhige Atemfluß verbessert die Funktion der Lungen, langsame Bewegungen stabilisieren Kreislauf und Durchblutung. Der Fluß des Taiji reguliert Verdauung und innere Organe und verbessert nachweislich den Stoffwechsel, insbesondere den Knochenstoffwechsel. Die sanften Formen haben einen wohltuenden Einfluß auf den gesamten Bewegungsapparat. Durch Konzentration und Entspannung zur gleichen Zeit wird der Übende, werden Sie frei von Gedanken und erreicht eine vertiefte Ruhe, die Voraussetzung für inneres Wachstum ist.



Als erstes werden Sie die wohltuend entspannende und den ganzen Körper angenehm durchwärmende Wirkung des Taijiquan spüren. Die Konzentration wird gefördert, der Geist fokussiert und dadurch angenehm entspannt. Das körperliche Training auf

der anderen Seite stärkt die Muskeln und den gesamten Bewegungsapparat.

Mit Taijiquan (chinesisches Schattenboxen) Haltungsprobleme beseitigen!



Die Übungen ermöglichen es, sich mit Leichtigkeit körpergerecht, also gelenk- und wirbelsäulenschonend zu bewegen. So lernt man, die Gelenke in der richtigen Stellung zu belasten und damit eine Abnutzung durch Fehlstellung zu vermeiden.

Selbst vorhandene Schäden lassen sich auf diese Weise minimieren, wenn nicht sogar beheben. Im Rahmen der langsamen, harmonisch fließenden Bewegungen stellen sich zusätzlich innere Ruhe und Gelassenheit sowie eine gesteigerte Lebensfreude ein.

Schwerpunkt des Taiji ist die Förderung des täglichen körperlichen und geistigen Wohlbefindens durch die präventive, ganzheitliche Methode. Regelmäßiges Training bewirkt deutlich positive Wirkungen, wie verbesserte Blutdruckwerte, ökonomischere Atmung, Beseitigung von Haltungsschwächen, erhöhte Gelenkbeweglichkeit und stabilere Knochen und eine Kreislaufanregung. Kalte Hände und Füße gehören der Vergangenheit an!

Die ruhige Atmosphäre der Trainingsstunden wirkt entspannend auf die Psyche. Die ineinander übergehenden Bewegungen, mit Bauchatmung kombiniert, beeinflussen das vegetative Nervensystem und helfen so, Stress-Symptome zu beseitigen.

Durch die fließenden Bewegungen des Chen-Stil Taijiquan wird

man selbst ausgeglichen und erreicht umfassendes Wohlbefinden. Die positive Wirkung bei Streßsymptomen wird unter anderem beim Chen-Stil durch die Kampfverwandten Elemente erreicht, mit deren Hilfe man auch besonders Aggression abbauen kann.

Die fließenden, harmonischen Bewegungen helfen auch Ihnen, ausgeglichener, körperlich und geistig gelöster zu werden. Sie erreichen einen meditativer Zustand in Bewegung. Der ruhige Atemfluß verbessert die Funktion der Lungen, langsame Bewegungen stabilisieren Kreislauf und Durchblutung. Der Fluß des Taiji reguliert Verdauung und innere Organe und verbessert nachweislich den Stoffwechsel, insbesondere den Knochenstoffwechsel. Die sanften Formen haben einen wohltuenden Einfluß auf den gesamten Bewegungsapparat. Durch Konzentration und Entspannung zur gleichen Zeit wird der Übende, werden Sie frei von Gedanken und erreicht eine vertiefte Ruhe, die Voraussetzung für inneres Wachstum ist.

Taiji-Übungen halten fit!

Die traditionelle chinesische Übungspraxis des Taiji ist laut einer Studie der Chinesischen Universität Hongkong einer der Schlüssel zu einem langen Leben und gesunden Alter. Die langsam und bewußt praktizierten Übungen helfen nach einer Untersuchung vor allem bei älteren Menschen, den Muskelaufbau zu stärken und gleichzeitig den Knochenabbau zu verhindern. Die Studie lief über ein Jahr mit 180 Menschen. Taiji-Praktizierende hatten dabei deutlich bessere Ergebnisse als Inaktive, und auch bessere als die Gruppe, die Stretching betrieb.

Taiji ist ein ständiger Übungsprozeß, ein Wachsen durch und mit dem Üben.