

Taiji

Ein bis zweimal pro Woche betreiben wir verschiedene Übungen des TaijiChuan und des Qigong.

Beides sind traditionelle chinesische Übungssysteme, die die Gesundheit stärken.

Qigong

Es gibt unter dem Oberbegriff Qigong eine Vielzahl von Übungen. Einige Übungen sind mit Bewegung, andere eher meditativ.

Wir machen QiGong nach König Ma – Mawangdui.

Die Übungen des "**Ma Wang Dui**" sind 2200 Jahre alt und wurden im Grab von König Ma in China gefunden.

In zwölf Übungen werden Bewegungen von Tieren nachempfunden, wie der Schwalbenflug, die Eule oder der Tanz des Kranichs. Der Brustraum wird geöffnet und gestärkt durch das Spannen des Bogens,... Blockaden werden gelöst, sodass das Qi ungehindert fließen kann, Yin und Yang werden ausgeglichen.

Alle Meridiane werden gedehnt, Muskeln und Sehnen gestärkt. Die fließenden, harmonischen Bewegungen machen leicht und frei von störenden Gedanken.

Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Taiji ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solche sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Taiji beschreibt den Menschen als Verbindung (Bindeglied) zwischen Himmel und Erde und gibt ihm seinen Sinn (Dao).

Wir machen die 24er Form und auch die 32er Form (Yang-Stil) oder auch Pekingform des Tai Chi Chuan genannt. Man versteht darunter eine kleine Form des Tai Chi mit Fokus auf gesundheitlicher und meditativer Wirkung.

Darüber hinaus üben wir eine 32er Schwertform-Form des Taiji.