Taijiquan Tai Chi

Die nächsten Taiji-Trainingskurse: 10^{00} - 13^{00} Uhr an folgenden Samstagen

11. Mai 2019 und 25. Mai 2019

Taijiquan als Inspiration für unsere gesunde Bewegung – mit Jens Piesold

Taijiquan (Tai Ji Quan) – einst als Kampfkunst entwickelt – wurde zu einer Kunst der harmonischen Bewegung perfektioniert und kann uns lehren, uns natürlich zu bewegen, gesund zu stehen und zu sitzen, die eigene Mitte zu finden und zu bewahren. Erfahren Sie im Training die wohltuende, gesundheitsfördernde Wirkung des Taiji – geeignet für Jung und Alt, für sportliche und für ungeübte Menschen.

Kursinhalte

1. Teil: Lockern - Erwärmen – Dehnen – Ji Ben Gong

Um Beweglichkeit und Standfestigkeit zu entwickeln, werden die Gelenke gelockert, die Muskeln erwärmt und die Bänder gedehnt. Hierfür wird ein traditionelles chinesisches Bewegungsprogramm vorgestellt, welches alle Gelenke des Körper sanft bewegt und dabei die statische Haltekraft der Stützmuskulatur trainiert. Das Wohlbefinden steigt, unser Körper gewinnt Reserven für den Alltag.

2. Teil: Gesundes Stehen – Stehen wie ein Baum – Zhan Zhuang

Gesundes und stabiles Stehen setzt eine kräftige, tragende Muskulatur mit freien, beweglichen Fuß-, Knie- und Hüftgelenken voraus. Wir lernen, Stehvermögen zu entwickeln und dabei die Muskeln (v.a. des Rückens) zu lösen und beweglich zu halten. Bewegliche Muskeln können sich nicht verspannen. Richtiges Stehen stärkt die gesamte Haltemuskulatur, hält die Gelenke offen, entlastet so vor allem die Lendenwirbelsäule und beugt Rückenbeschwerden vor. Die Kondition nimmt zu.
Im Taijiquan dient das „Stehen wie ein Baum“ auch als Meditationshaltung, in welcher das Blut frei durch den Körper zirkulieren kann und die Atmung vertieft wird, was eine erhöhte Sauerstoffsättigung des Blutes und aller Organe (v.a. des Gehirns) zur Folge hat => verbesserte Regeneration.

3. Teil: Seidenweber-Übungen - Chan Si Gong

Hierbei lernen wir, uns so zu bewegen, daß Arme und Beine harmonisch aufeinander abgestimmt zu einer Ganzkörperbewegung verschmelzen. Die Wahrnehmung für komplexe Bewegungen wird geschult und ein sicheres Stehvermögen bei bewegtem Körper ausgebildet => Sturzprophylaxe.

4. Teil: Die traditionelle lange Form des „Alten Rahmens“: Laojia Yilu (sowie zwei Kurzformen)

Taijiquan lebt und findet seinen Ausdruck in den Formen, einer Bewegungsfolge verschiedener Einzelbewegungen (Figuren). Aufeinander aufbauend werden eine Kurzform mit 6 Figuren, dann eine Form mit 18 Figuren und schließlich die traditionelle *lange Form* des Taijiquan, die **Laojia Yilu** mit 75 Figuren unterrichtet. In den Formen entdecken wir die verborgenen Geheimnisse des Taijiquan. Gewichtsverlagerungen, Körperdrehungen und Schritte fließen zu einer Kunst der Bewegung harmonisch zusammen.

Ort: Halle des FSV Trier-Tarforst
Kohlenstraße 57, 54296 Trier

Zeit: 10^{00}-13^{00} Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €
(für Vereinsmitgl.): 25 €

www.fsv-trier-tarforst.de

Anmeldung mit e-Mail: freya-luna@dgn.de