

Taijiquan



Tai Chi

Die nächsten Taiji-Trainingskurse: **10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr** an folgenden Samstagen

7. und 21. März und **18. und 25. April 2020**

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.

Wichtige Inhalte in allen Kursen

1. Teil: Lockern - Erwärmen – Dehnen

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.

Kursangebote (mit Anmeldung, ab 4 Teilnehmern – oder als Einzelunterricht – Termine nach Absprache)

- **Grundlagen und Grundbewegungen des Taiji** – mit einer „kleinen Einsteiger-Form“ aus 6 Figuren
- **Die 18er Form** (die Form läßt sich in 3:40 Minuten laufen und ist eine solide Basis für jeden Taiji-Lernenden)
- **Die traditionelle lange Form des „Alten Rahmens“ 1. Teil: **Laojia Yilu****
- **Die traditionelle lange Form des „Alten Rahmens“ 2. Teil: **Laojia Erlu**** (Paochui – „Kanonenfaust“)
- **Die traditionelle **Schwertform** mit 49 Figuren**

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

Zeit: 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

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

www.fsv-trier-tarforst.de

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