



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

**Neue Taichi-Fitnesskurse ab 22.01.24 –24.03.24
in Bad Nauheim: Südpark, Senioren-Residenz Elisabethhaus, Zanderstr. 19
in Bad Salzhausen: Übungsraum neben der Lesehalle, Kurstr.**

1. Stunde Probestunde zum Kennenlernen möglich

Die meisten haben schon einmal die schönen, fließenden Bewegungen des Taichi gesehen, vielleicht in einem Film über Asien oder sogar bei einem Spaziergang im Park. Denn die fernöstliche Bewegungskunst hat mittlerweile viele Anhänger im Westen gefunden. Taichi begeistert durch seine sanften Bewegungsabfolgen, die zusammen mit bewussten Atemübungen den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Zum Wesen der altchinesischen Bewegungskunst Tai Chi Chuan gehört es aus der optimalen Anpassung an die Schwerkraft die eigene Mitte zu finden, sowie Leichtigkeit und Kraft zu erlangen. Beeindruckende Fähigkeiten und Eigenschaften, die durch ein einfaches Übungssystem praktiziert und deren Effekte bei allen sportlichen und geistigen Aktivitäten eingesetzt werden können.

"Du musst werden wie ein Kind, heißt es im Tai Chi Chuan, und wenn Du es wirst, wirst Du ein Weiser werden." Wenn die vitale Energie Ch'i ungehindert durch den Körper fließen kann, dann, so heißt es, ist der Mensch gesund. Hauptgrund dafür ist die Übung der Wirbelsäule. Sie wird im Tai Chi Chuan ständig aufrecht getragen, Steißbein und Scheitelpunkt in einer Linie, dass die Wirbel so balanciert werden wie ein Stapel Teller - Oberkörper und Schulter ganz losgelassen. Deswegen kann die Energie aus dem Beckenbereich in den Kopf steigen und auf der Vorderseite des Körpers wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurücksinken und sich dabei durch den ganzen Körper ausbreiten, angetrieben durch die ruhigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen mit gebeugten Knien, gelenkt von der geistigen Kraft und unterstützt von langsamer und tiefer Atmung.

In der Praxis werden die ersten Bewegungen als taoistische Gesundheitsübungen und Ch'i-Kung im Stehen geübt. Schon da können die Grundlagen des Tai Chi Chuan kennen gelernt werden: Aufrechte Körperhaltung, verwurzelter Stand und Verbindung zum Himmel als das geistige Prinzip. Danach gibt es eine behutsame Einführung in den Bewegungsablauf des Tai Chi Chuan. Individuelle Korrekturen und spielerische Ch'i-Tests runden die Praxis ab.

Tai Chi kann neben der allgemeinen Stärkung des Immunsystems bei folgenden Problemen und Krankheitsbildern hilfreich sein:

Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose, Kreislaufbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK, Herzinfarkt) Chronische Schmerzzustände, Metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, Tinnitus, Gleichgewichtsstörungen.

Für all diejenigen, die schlank und gesund bleiben möchten, gibt es eine gute Nachricht. Laut einer aktuellen Studie der Universität Hongkong „acpjournals.org“ helfen die sanften und fließenden Tai Chi-Bewegungen den Bauchumfang erheblich zu reduzieren. Diabetes und Cholesterinwerterhöhung können somit vermieden werden. Durch gezielte Bauchatmung wird die gesamte Bauchmuskulatur trainiert, das Verdauungssystem angeregt, die Pfunde purzeln ganz von alleine!

Bad Nauheim: Freitag 26.01.24, 17.00-18.00 Uhr

Bad Salzhausen: Donnerstag 25.01.24 18.30-19.30 Uhr

Kursgebühr: € 135,--

Anmeldung mit Anmeldeformular: Gisa Anders, 61231 Bad Nauheim, Hochwaldstr. 45a, Tel. 06032-3076163 oder gisa.anders1@gmail.com

Unterrichtsfrei: an allen gesetzlichen Feiertagen, Osterferien 25.03.24-13.04.24

Geplante Ferienkurse für 2024: Taichi-Selbstverteidigungskurse: Kurhaushotel Bad Salzhausen 17.18.02.24, Bioarche 18.02.24-23.02.24, Kamalashila Institut 26./27.10.24. Nähere Details: www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

Taichi-Gesundheitsreise mit ärztlicher Begleitung nach Bagno Vignoni, Toskana: 22.05.24 – 29.05.24, Geplante Bhutanreise 06.10.24–20.10.24, www.gecco-tours.de