

Tai Chi und Qigong

Tai Chi und Qigong halten Körper und Geist zusammen und man kann jederzeit damit beginnen, ganz gleich in welchem Alter man sich gerade befindet.

Man ist nie zu alt für Tai Chi und Qigong!

Qigong-Übungen können sowohl im Stehen, als auch im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Wichtig dabei ist geduldig und beharrlich zu bleiben. Die Übungen entfalten ihre Wirkung erst im Laufe der Zeit. Daher ist es wichtig, regelmäßig zu üben.



Übungsstunden

| | | |
|------------|---------------------|---------|
| montags, | 18:00 bis 19:00 Uhr | Qigong |
| dienstags, | 17:30 bis 18:30 Uhr | Tai-Chi |
| freitags, | 18:00 bis 19:00 Uhr | Tai-Chi |



Monatsbeitrag: siehe Beitragstabelle

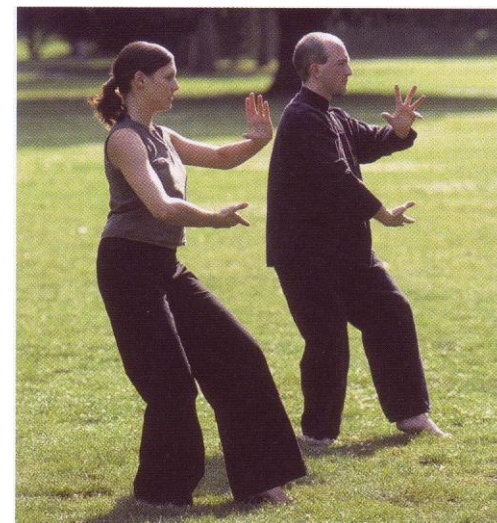
| | Jugendliche | Erwachsene |
|-----------------|-------------|------------|
| Grundbeitrag | 4,00 € | 5,00 € |
| + Sonderbeitrag | 2,00 € | 2,00 € |
| insgesamt | 6,00 € | 7,00 € |

Rückfragen und Anmeldungen an:

Vera Ebalogban
Telefon (06826) 3874

oder schreiben Sie eine E-Mail an:
taichi@tv-bexbach.de

Weitere Infos: <http://www.tv-bexbach.de>



Tai Chi und Qigong
„Meditation in Bewegung“

mit
Vera Ebalogban

Stand: März 2010



Was ist Tai Chi?

Tai Chi ist eine, ursprünglich aus China stammende Bewegungslehre, die körperlich und geistig geübt wird und aus der Kampfkunst stammt. Der Name Tai Chi bedeutet „Grenzenlos in Harmonie“. Die Bewegungen sollen so natürlich laufen wie Wasser im Fluss oder Wind in der Luft. Der Kopf muss frei sein von störenden Gedanken. Bei jeder Tai Chi-Bewegung verbindet sich die Idee von der Bewegung mit der Energie; dann erst folgt die Bewegung selbst. Die einzelnen Bewegungen sind festgelegt und werden in verschiedenen Sequenzen durchgeführt. Beim Tai Chi sind die Bewegungen fließend, weich und rund. Es findet ein stetiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt.

Wie wirkt Tai Chi?

Tai Chi wirkt entspannend und beruhigend. Selbst nach einem anstrengenden Tag fühlt man sich bereits während des Übens erholt und ausgeglichen. Durch die Übungen lernt man sich gleichzeitig zu konzentrieren und zu

entspannen. Man wird insgesamt bewusster, wodurch sich die äußere Haltung verändert, was wiederum die persönliche Einstellung beeinflusst. Tai Chi bewirkt, dass man sich selbst neu kennenlernt und seine Kraft entdeckt. Es zeigt, wie man diese innere Kraft und auch die Kraft von außen besser nutzen kann.



Ein taoistisches Sprichwort sagt:

„Wer regelmäßig Tai Chi übt, bekommt im Laufe der Zeit die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit und die Kraft eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.“

Was ist Qigong?

Ursprünglich bezeichnet das chinesische Qigong jede Körperübung, die der Stärkung des Qi dient. Übersetzt bedeutet es so viel wie „Arbeit mit der Energie“. Mit Hilfe bestimmter Bewegungen und geistiger Vorstellungskraft, sowie der bewussten Steuerung des Atems wird das Qi gesammelt. Inneres Qi lässt man im Körper fließen. Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Wie wirkt Qigong?

Die Bewegungen und Positionen dienen der Entspannung und Kräftigung des Körpers und verbessern die Beweglichkeit. Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und ebenfalls durch regelmäßiges Üben gestärkt. Mit Qigong kann man Krankheiten vorbeugen und seine Gesundheit verbessern.

Was ist Qi?

Wörtlich übersetzt bedeutet das chinesische Wort Qi „Atem“, „Hauch“, „Energie“, „Luft“, „Dampf“. Unter Qi versteht man jene Energie, welche dem Universum und dem menschlichen Leben zugrunde liegt – die Lebensenergie. Mit der Zeugung erhalten wir Qi von unseren Eltern; es ist von Mensch zu Mensch daher verschieden. Während unseres Lebens nehmen wir Qi durch Nahrung, Atmung und Bewegung an. Qi ist die Essenz des Lebens und eine grundlegende Voraussetzung für Gesundheit.