

Tai Chi Chuan trainiert den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat des menschlichen Körpers. Die Übungen sind so gestaltet und aufeinander abgestimmt, dass sie im Einklang mit der traditionellen Chinesischen Medizin stehen. Blockaden im Fluss der inneren Energie (Qi) werden aufgelöst, so dass die Gesundheit allgemein gestärkt und das Wohlbefinden verbessert wird. Mit der Übung stellt sich zunehmend eine tiefe Entspannung ein, die die Bewegungen leicht, mühelos und schön werden lässt. Körper und Geist bilden eine Einheit. Durch die konzentrierte und ruhige Übung wird aus Kraftlosigkeit Kraft entwickelt.

Wer diese Technik beherrscht, kann sie auch in seinem Alltag einsetzen, um Hektik und Stress wirkungsvoll zu begegnen. Tai Chi Chuan ist daher eine alte Kunst mit großer Aktualität für Gesundheitsbewusste.



Seit 1992 bilde ich mich in Tai Chi aus und arbeite seit 1999 als Lehrer.

Lehrergrad Tai Chi Chuan/Deutsche Kampfkunst-Föderation

Mitglied der International Yang Style Tai Chi Chuan Association

Ich biete für Anfänger und Fortgeschrittene

Einzel- oder Gruppenunterricht im Yang-Stil nach Yang Jun,

Hand-, Schwert- und Säbelformen und Partnerübungen (Tui Shou).

Thilo Krienke

Wilhelminenstraße 17
24103 Kiel

Telefon 0431 - 560 18 71
taichi_kiel@hotmail.com
www.taichi-kiel.de



Tai Chi Chuan



Tai Chi
Chuan ist
eine alte
chinesische
Kampfkunst,
die heute
nicht nur in

China sehr populär ist, sondern weltweit von vielen Menschen geübt wird.

„Tai Chi“ bezeichnet das höchste Prinzip von Yin und Yang, das alle Phänomene der Welt hervorbringt und sie im Gleichgewicht hält. „Chuan“ heißt Faust – ein Hinweis darauf, dass Hand und Faust bei dieser Verteidigungskunst eine wichtige Rolle spielen. Daneben gibt es Formen, bei denen traditionell Schwert oder Säbel im Kampf eingesetzt werden.

Im Tai Chi Chuan herrscht ein dynamisches Gleichgewicht, das sich in den typisch langsamen, kreisförmigen Bewegungen zeigt.

Der Legende nach wurde Tai Chi Chuan von einem Mönch entwickelt, der den Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange beobachtete.

Die Schlange wich den

Angriffen des Kranichs immer wieder mit kreisförmigen Bewegungen aus, bis der Kranich sich erfolglos zurückzog. So erkannte der Mönch die Wirksamkeit des kreisenden Ausweichens, des Wechsels von Yin und Yang.

Diese Prinzipien leben in den modernen Formen des Tai Chi Chuan weiter, deren bekannteste der Yang-Stil ist. Heute wird er in der sechsten Generation von Yang Jun vertreten und weiterentwickelt. Der Yang-Stil unterscheidet sich von anderen durch seine weiten, großen Bewegungen und das konstant langsame Übungstempo. Er hat in China und weltweit die größte Verbreitung gefunden.



Tai
Chi
Chuan

kann
jeder
unabhängig
von Alter und
Gesundheit
lernen. Das
Lernen ist ein
andauernder
Prozess, der
Geduld und

Übung erfordert. Das Aufnehmen und Nachahmen der Bewegungen und der Prinzipien erschließt sich nur in der persönlichen Unterweisung durch einen Lehrer. Bücher und Videos können das Wesentliche nicht vermitteln. Für Anfänger ist sie unverzichtbar, aber auch für Fortgeschrittene bleibt die Unterweisung durch den Lehrer ein wichtiges Element des individuellen Fortschritts, der am besten durch Einzelunterricht erreicht werden kann.