

# Tai Chi

# 太极拳

Aus den Parks und Gärten Chinas sind sie nicht wegzudenken: Tausende Menschen, die in den Morgenstunden - in sich versunken und sehr bedacht - sanft-fließende Bewegungen ausführen, die den ganzen Körper einbeziehen.

Keine Frage, Tai Chi Chuan, das „chinesische Schattenboxen“, ist im Land des Lächelns Volkssport und Kulturgut - schließlich wurde diese Bewegungskunst dort erfunden. Der Chinese macht Tai Chi Chuan, um vital alt zu werden.

Aber auch hierzulande entdecken immer mehr Menschen, was Tai Chi zu bieten hat. So hilft es beispielsweise bei Beschwerden des Bewegungsapparates, löst Verspannungen, wirkt stresslindernd und soll auch Herz-Kreislauf-Problemen vorbeugen. Standfestigkeit und Körperbalance werden stabilisiert.

Körperbewegung in Einklang mit einer ruhigen, gleichmäßigen und tiefen Atmung soll ein inneres Gleichgewicht verschaffen und so Körper, Geist und Seele in Harmonie zu einander bringen. Auch der Stoffwechsel wird angeregt. Und: Bei den Übungen kann man ganz bewusst feststellen, wie sich die Atmung verändert.

Beim bei JUKA gelehrt Tai Chi Chuan steht der gesundheitsfördernde Aspekt im Vordergrund. Hier werden also keine sportlichen Erfolge angestrebt. Wettkämpfe und Graduierungssystem fehlen ebenfalls.

Viele Tai-Chi-Chuan-Kursteilnehmer berichten schon nach kurzer Zeit, dass sie ausgeglichener sind, besser schlafen und sich nach zwei, drei Monaten viel beweglicher fühlen. Nicht zuletzt auch deshalb ist Tai Chi praktisch für jeden geeignet.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

**Am 7. September 2010  
beginnt der nächste Tai-Chi-Anfängerkurs**

(ab 20:00 Uhr Sporthalle der Schule am Hang/Am Bächelchen)

Weitere Infos erhalten Sie direkt bei  
**Dojo-Leiter Axel Roth (Tel: 06108/794654).**

