

# Tai Chi Intensiv

mit Axel Flachowsky



Workshops zur Korrektur, Vertiefung, Wiederholung und Verfeinerung einzelner Figuren der traditionellen Langform des Yang Stils inkl. der jeweiligen (Kampf)-Anwendungen und Test der Körperstruktur.



## Tai Chi - Intensiv

Workshops am Wochenende  
Sa. 09.02.19, Sa. 16.03.19, Sa. 27.04.19  
jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr

### Seminarort:

Praxis für Physiotherapie Lehneis  
Dieburger Str. 135  
63322 Rödermark/Ober-Roden

### Teilnahmegebühr:

jeweils 50 € inkl. 19% USt. (3 Std.)

### Information und Anmeldung:



Tai Chi und Qi Gong  
Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

### Sonstiges

Für die Teilnahme an dem Seminar sind **Tai Chi Vorkenntnisse erforderlich**. Um einen optimalen Lernerfolg zu gewährleisten, ist das Seminar auf **12 Teilnehmer** beschränkt.

Weitere Kurse, Privat- und Schnupperstunden sowie Kurse und Workshops in Unternehmen sind auf Anfrage möglich.

Mehr Tai Chi und Qi Gong Kurse  
finden Sie unter  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Axel Flachowsky:

- seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- seit 2001 regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation, dadurch ein völlig neues Verständnis von Körper und Geist
- seit 2004 Schüler von Tai Chi- und Qi Gong-Meister Zhang Xiao Ping, Wien
- 2005 Arbeitsplatz im Büro als Dipl.-Ing. für Umwelttechnik gekündigt, um mich Vollzeit mit inneren Kampfkünsten zu beschäftigen
- 2005 bis 2006 Tai Chi und Qi Gong Ausbildung bei verschiedenen Meistern in Taiwan
- seit 2006 Schüler von Meister Volker Jung, Leiter des Tai Chi Forums Deutschland
- seit 2010 Schüler von Paul Renall, Prag
- zertifizierter Tai Chi Lehrer des Tai Chi Forums Deutschland, der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
- Tai Chi Kurse zertifiziert durch die Kooperationsgemeinschaft ges. Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V)



Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Die Workshops

In den Workshops werden einzelne Figuren der Tai Chi Form genauer betrachtet und intensiv geübt. Dabei werden sowohl der generelle Bewegungsablauf der Figur, die Verteilung und Verlagerung des Gewichts, die Richtung der Bewegung, die Haltung der Arme und Hände und das Timing der einzelnen Abschnitte der Figuren korrigiert, als auch Vertiefungen wie Yin/Yang mit den entsprechenden Extras betrachtet.

Außerdem werden die (Kampf)-Anwendungen der Figuren geübt, was ein tieferes Verständnis für den Bewegungsablauf bringt. Hierbei geht es nicht darum, zu kämpfen, sondern mit sanften Bewegungen den Sinn der Figur zu verstehen und zu erfahren, in welche Richtung die Figur besonders stabil sein muss, weil von dort oder dorthin eine Kraft wirkt.

Darauf aufbauend wird die Stabilität der Körperstruktur in der Figur getestet, was verdeutlicht, warum z. B. der Ellenbogen in einer Figur hoch, in einer anderen Figur aber tief sein soll und an welchen Stellen im eigenen Körper die Statik und die Struktur gestört sind.

Auch wenn in den Workshops nur einzelne Figuren betrachtet werden, ergibt sich dadurch ein tieferes Verständnis für die ganze Form.

Die Workshops richten sich an Tai Chi Praktizierende, die entweder Verständnislücken in ihrer Tai Chi Form entdeckt haben, ihre Form auffrischen, ein tieferes Verständnis für ihren Körper, dessen Struktur und Blockaden bekommen oder einfach mehr über die Form und deren Inhalt lernen möchten.

## Wie ist Tai Chi entstanden?

Schon im taoistischen China vor über 5000 Jahren wurden Übungen entwickelt, die der Gesundheit und der spirituellen Selbstentfaltung dienen. In den verschiedenen Zeitepochen wurden die Übungen immer wieder für unterschiedliche Zwecke verändert und unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. So entstanden z. B. Qi Gong, Kung Fu und Tai Chi.

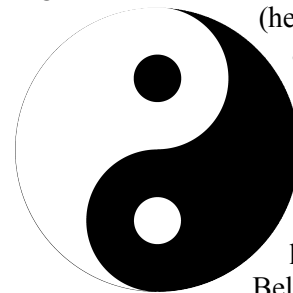
## Was bedeutet der Name Tai Chi?

Beim heute üblichen Namen Tai Chi fehlt eigentlich die Silbe Chuan. Tai Chi kann wörtlich mit „das höchste Letzte“ übersetzt werden. Es steht im Taoismus für die „große Leere“ oder das „Tao“, im Buddhismus für die „Erleuchtung“ bzw. „Befreiung“. Chuan heißt Hand oder Faust und steht für die Art der Übung.

Tai Chi Chuan bedeutet also sinngemäß: durch die Übung die Befreiung erlangen.

## Welches Prinzip steckt in Tai Chi?

Den Tai Chi Übungen liegt das Yin-Yang-Prinzip zugrunde. Danach entstehen alle Gegensätze



(hell/dunkel, warm/kalt usw.) aus einer Einheit und bilden diese auch. Die eine Seite dieser Paare kann ohne die andere nicht existieren und die Polaritäten ändern sich, deshalb wechselt z. B. Die Belastung der Füße beim

Tai Chi ständig (belastet/unbelastet) und der Atem hat eine besondere Rolle (einatmen/ausatmen).

## Ist Tai Chi eine Kampftechnik?

Tai Chi gehört zu den sogenannten „inneren“ oder „weichen“ Kampfkünsten. Es geht beim Tai Chi nicht um einen äußeren Kampf gegen einen Gegner sondern man kämpft, alleine oder mit Unterstützung eines Partners, mit ganz leichten und sanften Bewegungsabläufen gegen die eigenen körperlichen, energetischen und mentalen Blockaden.

## Was bewirkt Tai Chi?

Durch die ruhigen und gleichmäßig langsamen Bewegungen in den Gegensätzen und das darauf abgestimmte Atmen findet der Übende zurück zu seiner Mitte. Zugleich werden Körperenergie und Kreislauf nachhaltig gestärkt. Die durch Tai Chi erzielte innere Ausgeglichenheit hält deutlich länger an als die Zufriedenheit die man durch die Ausschüttung von Endorphinen bei „normalen“ Sportarten erreichen kann.

## Was ist Push Hands?

Push Hands sind Tai Chi Partnerübungen. Die Übersetzung „Schiebende oder Drückende Hände“ entspricht aber nicht dem Sinn der Übungen. Denn es geht eben nicht um ein Drücken mit Muskelkraft. Die Übungen dienen mehr dem Fühlen und Wahrnehmen des Partners. Dadurch wird auch das Fühlen und Wahrnehmen des eigenen Körpers geschult. Es ist kein Kampf mit einem Gegner sondern ein Spiel mit einem Gegenüber. Bei den Übungen stehen sich die Partner gegenüber und berühren sich an den Händen oder Armen. In einer kurzen Bewegungsabfolge werden abwechselnd nach vorne gerichtete und zurückweichende Bewegungen ausgeführt.