

Tai Chi

Schnupper-Seminar

mit Axel Flachowsky



Als ganzheitliche Übung wirkt Tai Chi auf sanfte Weise mit ruhigen und fließenden Bewegungen harmonisierend und entspannend auf den gesamten Organismus und gibt Kraft, um im Alltag ausgeglichener zu sein.

Das Meridiansystem, das eine Schlüsselstellung für die Gesundheit hat, wird durch Tai Chi gestärkt und angeregt.



Tai-Chi-Schnupperseminar

neuer Termin 2020 in Planung
15:30 bis 18:00 Uhr

Seminarort:

YOGANANDA Dreieich
Fahrgasse 27
63303 Dreieich

Teilnahmegebühr:

40 € (2,5 Std.)

Informationen und Anmeldung:



Tai Chi und Qi Gong
Axel Flachowsky
EnerQi@online.de
06103-386 89 89
0179-529 62 66

Sonstiges:

Für die Teilnahme an dem Seminar sind **keinerlei Vorkenntnisse erforderlich**.

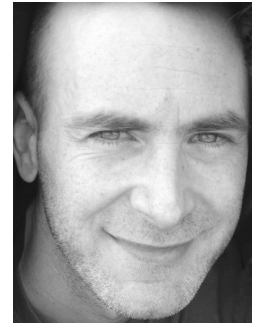
Während des Seminars lernst Du Tai-Chi-Figuren und -Bewegungsabläufe, einfache Partnerübungen, mit denen Du Härten des Körpers abbauen und den Körper sensibilisieren kannst, sowie sanfte Tai-Chi-(Kampf-)Anwendungen.
Bitte bringe lockere Kleidung mit.

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

Mehr Tai-Chi- und Qi-Gong-Kurse unter
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 (BVTQ) 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

Wie ist Tai Chi entstanden?

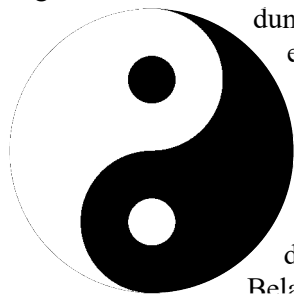
Schon im taoistischen China vor über 5000 Jahren wurden Übungen entwickelt, die der Gesundheit und der spirituellen Selbstentfaltung dienten. In den verschiedenen Zeitepochen wurden die Übungen immer wieder für unterschiedliche Zwecke verändert und unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. So entstanden 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

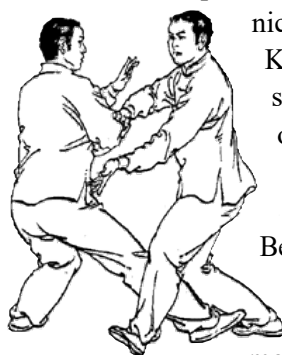


einer Einheit und bilden diese auch. Die eine Seite dieser Paare kann ohne die andere nicht existieren und die Polaritäten ändern sich, deshalb wechselt z. B. Die Belastung der Füße beim

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.

Wie ist der Unterricht aufgebaut?

Der Unterricht beginnt mit einer

- **kurzen meditativen Phase.** Danach folgen
- **Aufwärmübungen** und Übungen zur gezielten Lockerung, Dehnung sowie Stärkung bestimmter Körperregionen. Erst dann werden
- **Tai-Chi-Figuren** geübt. Dabei soll aber nicht nur eine leere Form gelernt, sondern das dahinter steckende Prinzip der Bewegungen verinnerlicht werden.

Der Unterricht endet mit einer

- **Sammlung der Energie** im unteren Energiezentrum (Dantien) im Bauchraum. In den überwiegend praktischen Unterricht fließen auch
- **theoretische Erläuterungen** z. B. des Yin-Yang-Prinzips ein.

Die Inhalte und vor allem das Unterrichtstempo richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Kursteilnehmer.

