

Tai Chi Chuan und Qi Gong –



Für Gesundheit, Gelassenheit und Lebensfreude
- laufender Einstieg möglich -

Übungen im Einklang von Yin und Yang – mit dem Ursprung in den asiatischen Kampfkünsten vertiefen wir unser inneres und äußeres Gleichgewicht. Mit Qi Gong als Grundlage trainieren wir unsere innere Kraft Qi.

Kurszeiten und Trainer/in

Jeden Montag

18:30-19:30 Qigong mit Marianne Lücke und

19:40-20:40 Tai Chi Chuan

mit Marianne Lücke und Gerhard Babel
Yang-Stil – Hand- und Waffenformen

Ort: Gymnastikraum der KSV-Arena

Qigong und Tai Chi Chuan

Was ist das, wo liegt der Unterschied - und hat das was mit Kampfsport zu tun?

Qigong ist das Erlernen und Ausüben der Kunst, das Qi (≈ grundlegende Lebensenergie) zu aktivieren und zu formen, zu wecken, zu leiten und zu sammeln.

Qigong ist gleichzeitig Basis und wesentlicher Bestandteil der jahrtausendealten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die den Menschen von jeher ganzheitlich behandelt. Mit Qigong erhalten und pflegen wir Gesundheit, Gelassenheit und Lebensfreude, stets mit dem „inneren Lächeln“.

Schwerpunkt des Kurses sind die Übungen des **Tai Chi Qigong Shibashi**, das Qigong der 18 Bewegungen (nach Prof. Lin Housheng *16.09.1939).

Der Körper lernt Geschmeidigkeit ohne Anstrengung, sichere Erdung und Verwurzelung, und Kraft, die aus der Entspannung kommt. Der Atem wird durch das Üben allmählich tief, ruhig und lang, wie eine Welle. Der Geist darf sich entspannen und gewinnt gerade dadurch mit zunehmender Übung an Präsenz und Einsgerichtetsein. Und dies ist die Grundlage für jedwede zielgerichtete Übung sowohl im Kampfsport als auch in anderen geistigen oder körperlichen Künsten.

Teilnehmen kann Jede und Jeder, ohne Vorkenntnisse. Einstieg ist jederzeit möglich.

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist der Weg der Bewegung in Harmonie mit sich selbst und mit den Naturkräften. Im Tai Chi Chuan werden Übungen aus dem Qigong zu komplexen zusammenhängenden Formen verbunden. Diese setzen sich bei den „kleinen Formen“ aus 8, 10, oder 24 Bewegungen zusammen, bis hin zur „Langen Form“ mit 108 Bewegungsbildern. Im Laufe der Zeit und des zunehmenden Übungsfortschrittes führen diese Übungen immer näher an das Ziel, nämlich Bündelung und Lenkung der Körperenergie sowie Bewegung mit Stabilität, innerer Kraft und entspannter Leichtigkeit.

Kampfkunst, Meditation, Energiearbeit und der Aufbau einer robusten Konstitution werden gleichermaßen durch diese ästhetische und anspruchsvolle Bewegungskunst gefördert. Der Begriff Tai Chi Chuan bedeutet soviel wie Boxen (Chuan = Faust) in Einklang mit dem Tai Chi*, das alle Gegensätze harmonisch vereint und nicht mehr zu deuten ist.

Jetzt auch online:

In der Zeit des Lockdowns üben wir online im Wohnzimmer:
Montags 19.00 – 20.00 Uhr Qigong
20.00 – ca. 20.45 Tai Chi Chuan

Vielleicht ein guter Einstieg für Sie?

Anmeldungen über die
Geschäftsstelle des KSV, s.u.

Das Starke und Harte wird nachgiebig durch das Weiche besiegt.

Wir stimmen uns ein mit Übungen aus dem Qigong.

Kosten: Siehe allgemeine Preisliste. Der erste Besuch ist kostenfrei.

Informationen & Anmeldung: KSV ArenaFitness Tel.: (0711) 32 777 162 info@ksv-esslingen.de Auenweg 21, 73733 Esslingen-Mettingen

* Das „sehr große Äußerste“ (auch: 'Die großen Gegensätze'), bezeichnet das höchste Prinzip des Kosmos.