

### TAIJI. URSPRUNG.

Gemäß alten Legenden ist Taiji vor ca. 700 Jahren als Kampfkunst in den Wudang-Bergen inmitten Chinas entstanden. Wie die TCM (Traditionelle chinesische Medizin) basiert auch Taijiquan auf alten daoistischen Energievorstellungen d.h. dem Fließen des Qi (Lebensenergie).

### TAIJI-GRUNDPRINZIPIEN.

Die Grundprinzipien der inneren und äußeren Haltung und der Bewegungen von Taijiquan sind in Bewegungssequenzen eingebunden. Jede Sequenz hat für sich eine öffnende bzw. schließende (Yin & Yang-) Wirkung auf ein bestimmtes Organ oder Gewebe. Diese Bewegungen sind zu einer weich-fließenden und harmonischen Bewegungsfolge (der Form) verbunden.

### DIE 3 ASPEKTE DES TAIJIQUAN ALS INNERE KAMPFKUNST.

- Als Gesundheits- und Lebenspflege übt Taiji eine umfassende positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele des Menschen - und damit auf die Gesundheit - aus. Regelmäßig geübt, führt Taiji zu gesteigertem körperlichem und geistigem Wohlbefinden.
- Als Meditation in Bewegung ist Taiji auch ein mentaler Weg. Übungen der Stille beruhigen unseren Geist und unsere Seele und bringen uns so wieder in Verbindung mit unserem Körper und unserem Inneren. Sowie die Meditation uns hilft, die eigene Mitte zu finden, hilft sie uns auch, unseren Körper sensibel für seine Spannungen, seinen Gesundheitszustand und seine Energien zu machen.
- Als innere Kampfkunst enthält Taiji viele Selbstverteidigungs- und Bewegungs-Aspekte, die sowohl in allen asiatischen „äußeren“ Kampfkunst-Arten wie z.B. Judo, Karate, Aikido als auch in „westlichen“ Sportarten, wie z.B. Tennis und Golf zu finden sind.

### WIRKUNGEN DES TAIJIQUAN BEI REGELMÄSSIGEM, ENTSPANNTEM ÜBEN.

Die langsamen, harmonischen, runden Bewegungen helfen zu entschleunigen, die Batterien aufzuladen, zu regenerieren, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

- Der angestaute Alltagsstress (aus chinesischer Sicht die Hauptursache für Krankheiten) wird abgebaut, schwierige Entscheidungen können klarer getroffen und Probleme besser gelöst werden.
- Während des Formlaufens werden alle Muskeln und Sehnen des Körpers sanft gedehnt und die Wirbelsäule aufgerichtet. So können Spannungen und Verspannungen abgebaut bzw. vorgebeugt werden. Die körperliche Beweglichkeit nimmt zu, die Bewegungskoordination und das Gleichgewichtsgefühl werden verbessert und Beschwerden im Bereich des Schultergürtels, des Nackens, des Kopfes und der Wirbelsäule werden gemildert.
- Das Immunsystem und die dauerhafte Widerstandsfähigkeit von Körper, Geist und Psyche gegen Krankheiten und Belastungen aller Art werden gestärkt.

### TAIJIQUAN ALS PERSÖNLICHER LEBENSWEG.

Anfangs orientiert sich Taijiquan am Erlernen des Formablaufes. Nach einiger Zeit entwickelt es sich kreativ und vielseitig aus der körperlichen und geistigen Ebene heraus weiter. Wem Taijiquan Spaß & Freude bereitet und wer den vielfältigen Charakter des Taiji-Weges als persönlichen Lebensweg versteht, dem erschließen sich auch schnell die energetischen und heilenden Wirkungen des Taiji.