

Tai-Chi

Autor/in: www.baederkalender.de



Tai-Chi (chinesisches Schattenboxen) ist eine Bewegungskunst, die sowohl geistiges wie auch körperliches Training miteinschließt.

Das Grundgerüst des Tai-Chi bilden 13 Bewegungsformen, sogenannte Bewegungsbilder, die lückenlos ineinander überfließen. Bis die Bewegungsbilder "sitzen", braucht es allerdings recht viel Ausdauer und Hartnäckigkeit, Geduld mit sich selbst und Zeit. Beim chinesischen Schattenboxen wird von einem Energiezentrum in den Hüften (Mitte des Körpers) ausgegangen. Durch wohldosierte Bewegungen wird die aus diesem Zentrum fließende Energie weitergeleitet (z.B. zu Händen und Füßen) und in harmonisch wohltuende Bewegungen umgesetzt. Nicht verbrauchte Energie fließt ins Zentrum zurück. Tai-Chi ist ideal für alle, die geistige und körperliche Entspannung suchen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten