



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

Hochwaldstr. 45a, 61231 Bad Nauheim
Telefon 06032 – 307 61 63
Telefax 06032 – 307 60 48
E-Mail gisa.anders1@gmail.com
www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

Unter dem Motto „Tai Chi Chuan die beste ART des Body-Mind-Trainings“ veranstaltet die Tai Chi und Ch'i-Kung Schule Gisa Anders in Kooperation mit dem Tibetisch-Buddhistischen Zentrum Sakya Kalden Ling in Frankfurt einen Taichi- und Ch'i-Kung-Kompaktwochenendkurs am 21./22.03.26. Unterrichtsort ist: Sakya Kalden Ling, 65933 Frankfurt-Griesheim, Linkstr. 66. Die Unterrichtszeiten: Samstag: 11.00 – 12.30 Uhr und 15.00 -16.30 Uhr Sonntag: 12.00 - 13.00 Uhr, Der Kurs ist kostenfrei, um eine kleine Spende wird gebeten. Anmeldung: gisa.anders1@gmail.com oder Tel. 06032-3076163



Die meisten haben schon einmal die schönen, fließenden Bewegungen des Taichi gesehen, vielleicht in einem Film über Asien oder sogar bei einem Spaziergang im Park. Denn die fernöstliche Bewegungskunst hat mittlerweile viele Anhänger im Westen gefunden. Taichi begeistert durch seine sanften Bewegungsabfolgen, die zusammen mit bewussten Atemübungen den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Zum Wesen der altchinesischen Bewegungskunst Tai Chi Chuan gehört es, aus der optimalen Anpassung an die Schwerkraft die eigene Mitte zu finden, sowie Leichtigkeit und Kraft zu erlangen. Beeindruckende Fähigkeiten und Eigenschaften, die durch ein einfaches Übungssystem praktiziert und deren Effekt bei allen sportlichen und geistigen Aktivitäten eingesetzt werden können. "Du musst werden wie ein Kind, heißt es im Taichi Chuan, und wenn Du es wirst, wirst Du ein Weiser werden." Wenn die vitale Energie Ch'i ungehindert durch den Körper fließen kann, dann, so heißt es, ist der Mensch gesund. Hauptgrund dafür ist die Übung der Wirbelsäule. Sie wird im Taichi Chuan ständig aufrecht getragen, Steißbein und Scheitelpunkt in einer Linie, dass die Wirbel so balanciert werden wie ein Stapel Teller - Oberkörper und Schulter ganz losgelassen. Deswegen kann die Energie aus dem Beckenbereich in den Kopf steigen und auf der Vorderseite des Körpers wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurück sinken und sich dabei durch den ganzen Körper ausbreiten, angetrieben durch die ruhigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen mit gebeugten Knien, gelenkt von der geistigen Kraft und unterstützt von langsamer und tiefer Atmung. In der Praxis werden die ersten Bewegungen als taoistische Gesundheitsübungen und Ch'i-Kung im Stehen geübt. Schon da können die Grundlagen des Taichi Chuan kennen gelernt werden: Aufrechte Körperhaltung, verwurzelter Stand und Verbindung zum Himmel als das geistige Prinzip. Danach gibt es eine behutsame Einführung in den Bewegungsablauf des Taichi Chuan. Individuelle Korrekturen und spielerische Ch'i-Tests runden die Praxis ab. Schriftliche Übungshilfen sowie eine DVD erleichtern das Üben zuhause.

Im wunderschönen Meditationsraum des Zentrums genießen wir die Entspannung mit gleichzeitiger Wachheit