

DAS KLEINE 1x1 DES GESUNDWERDENS DURCH TAI CHI

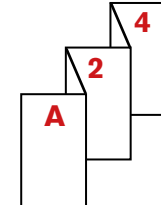
Die Bastelanleitung:



1. Die zweite Seite dieses Dokument ausdrucken.



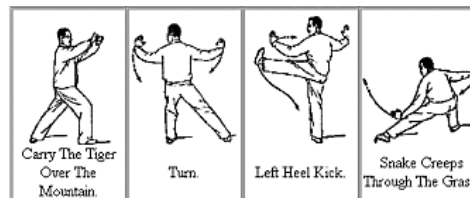
2. Den Blatt einmal in der Mitte falzen.



3. Die Halbseite noch 4x im «Zick-Zack» falzen (die Falzmarkierungen sind hier behilflich).



4. Das gefaltete Büchlein kann man nun in aller Ruhe lesen.



5. Ab April 2018 gibt's ein Tai Chi Kurs für Einsteiger in Asia Sport Center. (Ich unterrichte.)
Mehr Infos: www.goldmountain.ch



6. Staunen, wie das wirkt !

LANGSAM UND KRAFTVOLL:

Wie Tai Chi ihre Gesundheit positiv und nachhaltig verbessern kann

- 8 Schätze -



1. LANGSAMKEIT

Eine neue Art der Bewegung wird mit Tai Chi entdeckt. Die zeitlupenähnlichen Bewegungen im Tai Chi sind nicht nur ein Genuss, sondern auch ein intensives Krafttraining.

Mit der Zeit lernt man, diese Qualität der sanften und langsamen Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Durch das «Ausüben» einer äusseren Ruhe wird die Pflege der inneren Ruhe viel einfacher.¹

2. GLEICHGEWICHT

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Tai Chi eine der besten Methoden für die Verbesserung des Gleichgewichts ist.

Die Langsamkeit der Bewegungen, kombiniert mit einer leicht gespannten Haltung, sowie das wiederholte Stehen auf einem Bein sind ein wirkungsvolles Krafttraining für die Beine und Füsse. Die damit verbundene Last auf dem Skelett fördert die Knochendichte.²

3. KOORDINATION

Tai Chi ist eine hervorragende Methode, um die bestehenden koordinativen Kompetenzen zu verbessern. Es verbessert Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft, kann auch die Konzentration und die Reflexe schärfen und die Beweglichkeit erhöhen. Nicht zuletzt führt das Lernen und Üben von Tai Chi dazu, neue neuromuskuläre Kommunikationswege zu schaffen und erweitern.²

Man bewegt sich eleganter und kraftvoller zugleich. Das nenne ich «Anti-Aging»!

4. BESCHAULICHKEIT

Die Basis von Tai Chi und Qigong ist *song*, dH Ruhe, Stille, Beschaulichkeit. Man lernt, sich *weniger* anstatt *mehr* anzustrengen. Durch regelmässiges Üben lernt man, seine ruhige «Mitte» wahrzunehmen und diese entspannte, «zentrierende» Erfahrung im Alltag zu benützen.³

Ob dies eine physikalische oder eine psychologische Wahrnehmungs-Tat ist, sei dahingestellt – man ist damit in der Lage, sich in fast jeder Situation damit zu beruhigen.

Nicht zuletzt hat der Tai Chi-Praktizierende ein neues Thema für die nächste Cocktail-Party: Einerseits das Lernen einer jahrhundertalten Bewegungs-kunst, andererseits die Tatsache, dass man sich Zeit nimmt, seine Gesundheit zu pflegen – auf exklusive Art und Weise.

- Erhöhung des Fitness-Niveaus
- ohne übermässige Belastung für Herz und Gelenke
- verbesserte Lungenfunktion
- höhere Stressresilienz und besseren Schlaf

Zahlreiche Studien belegen, dass Tai Chi eine nachhaltige Wirkung auf Kopf und Körper hat, wie zB:²

- dichtere Knochen
- Reduktion von Schmerzen und Entzündungen
- Reduktion des Blutdrucks
- Erhöhung des Fitness-Niveaus
- ohne übermässige Belastung für Herz und Gelenke
- verbesserte Lungenfunktion
- höhere Stressresilienz und besseren Schlaf

Tai Chi ist eine Form der Meditation in Bewegung. Mit den kreisförmigen, fließenden Tai Chi Bewegungen schaltet man Körper und Kopf um – in die tiefere Entspannung.

Abschalten... regelmässig und tief atmen... sanft bewegen... ohne Angst und Kompetitionsdruck trainieren... meditieren... das Lernen und Üben von Tai Chi ist ein bewiesene Methode der Stressreduktion.

Die langsamen, bedachtsamen Bewegungen sowie die Aufmerksamkeit auf Atmung und Körperhaltung fördern ein akutes Selbstbewusstsein. Ausgeführt und wahrgenommen über eine gewisse Zeitspanne, führt diese aufgeweckte, reflektierte Bewegungsqualität zu vertiefter Achtsamkeit und verbessertem Fokus.²

Mit der Zeit schärfen die Übungen die Fähigkeit, ihre Aufmerksamkeit im «Hier und Jetzt» für längere Zeit zu halten.⁴

- Quellen:
1. Jou, Tsung Hwa, 2001. *The Dao of Taijiquan – Way to Rejuvenation*. Tai Chi Foundation, AZ, USA.
 2. Wayne, Peter M. and Mark Furst, 2013. *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi*. Shambala Press, Boston & London.
 3. Cohen, Kenneth, 1997. *The Way of Qigong*. Ballantine Books, New York.
 4. Janke, Roger, O.M.D., 2002. *The Healing Promise of Qi*. McGraw Hill, USA.



Stacy Müller-Bühler
info@goldmountain.ch
www.goldmountain.ch

8. ... UND MEHR

7. ALLERLEI GUTES

6. GELASSENHEIT

5. ACHTSAMKEIT