

# Tai-Chi

**Fördere Deine Gesundheit und Vitalität**  
durch die langsamen, fließenden Tai-Chi Übungen,  
welche die Blutzirkulation anregen,  
die Gelenke schmieren,  
sich allgemein entspannend auswirken,  
und  
somit helfen, den täglichen Stress abzubauen.

Erreiche Dein inneres Potential mit  
**Kushido**

## Was ist Tai-Chi?

Tai-Chi ist eine Kriegskunst Disziplin (Budo), wie Aikido, Karate-Do, Judo, Iaido und viele andere.

Die einzelnen Techniken werden jedoch viel langsamer ausgeführt.

Es werden zuerst einzelne Grundtechniken eingeübt, die später mit Bewegungen in alle Richtungen zu einer komplexen Form zusammengefügt werden.

Jede einzelne Technik hat mehrere sogenannte Anwendungsformen und kann daher auch als eine Art der Selbstverteidigung angesehen werden.

Die meisten Tai-Chi Schüler trainieren jedoch hauptsächlich zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und zur Entspannung.

## Tai-Chi für die Gesundheit

Durch die langsamen, fließenden Übungen, wird der Körper trainiert, um das Chi (die universale Lebensenergie) vermehrt durch den Körper strömen zu lassen.

An Tai-Chi können sich alle Altersstufen ohne Verletzungsgefahr erfreuen, da keine schnellen und ruckartigen Bewegungen, entgegen anderen Sportarten, wie Tennis und Squash, zum Trainingsprogramm gehören.

Trotzdem regen die Tai-Chi Übungen die Blutzirkulation an und helfen die Gelenke zu schmieren, die oft im täglichen Leben vernachlässigt werden. Ebenfalls hat Tai-Chi eine günstige Einwirkung auf Stress und hohen Blutdruck. Man könnte auch sagen, Tai-Chi ist eine Form bewegender Meditation.

## Was ist Chi?

Das Chi ist ein wichtiger Faktor im Tai-Chi. Es ist schwierig das Chi zu definieren. Überall wo Leben ist, ist auch Chi. Leben bedeutet Bewegung (Lebensfluss), so ist es auch mit dem Chi.

Um mit dem Chi umzugehen, muss der Körper entspannt sein, der Brustkasten nicht aufgeblasen, damit das Zentrum (Tantien) unter dem Bauchnabel aktiviert werden kann.

Dort sammelt und konzentriert sich das Chi, um anschliessend durch den ganzen Körper zu strömen und diesem die nötige Lebensenergie zu liefern.

Eine richtige Körperhaltung ist sehr wichtig, damit das Chi ungehindert fließen kann.

Abgesehen von den gesundheitlichen Vorteilen kann Chi, wenn im Tantien konzentriert, auch bewirken dass man in seiner Mitte ist. Dies bringt ein besseres körperliches und seelisches Gleichgewicht mit sich.

Ganz allgemein wird ein selbstbewusstes Gefühl der Zufriedenheit und Aufmerksamkeit gefördert, was sich in allen Bereichen des Lebens positiv auswirken kann.

## Tai-Chi Übungen

Um einen spürbaren Fortschritt zu erzielen sollten die Lektionen möglichst regelmässig besucht werden.

Daneben können die gelernten Übungen natürlich immer und überall ausgeführt werden.

Schon 10 Minuten jeden Morgen, Mittag oder Abend können die gewünschten Effekte erzielen.

Ideale Übungsorte um neue Energie zu tanken sind stille Plätze in der Nähe von Wasser oder Bäumen.

# Tai-Chi

## Tai-Chi und Budo

Das schöne am Tai-Chi ist, dass neben den gesundheitlichen Aspekten auch automatisch die Kriegskunst (Selbstverteidigungsaspekt) mit trainiert wird.

Durch die Push-Hands Übungen werden die Bedeutung und Anwendung der einzelnen Techniken mit einem Partner eingeübt.

Durch ein beständiges Training entwickeln sich im Verlaufe der Jahre:

Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, Geduld und Durchstehvermögen, geistige und körperliche Stabilität, sowie eine dynamische Lebendigkeit und das Gefühl mit beiden Beinen auf dem Boden, und im Leben zu stehen.

## Verletzungen

Ein weiterer Vorteil des Tai-Chi ist, dass ohne Verletzungsrisiko trainiert werden kann. Alle Übungen liegen innerhalb der Möglichkeiten eines jeden Einzelnen.

## Instruktoren

Der Chefinstruktor des Tai-Chi in der Kushido Schule ist Hanshi (Professor) Denis St. John Thomson, 8.Dan. Er ist in Süd Afrika einer der besten und bekanntesten Budo-Kapazitäten, der letzten 30 Jahre.

Er studierte während seiner Entwicklungsphase im Tai-Chi mit vielen berühmten Meistern, wie Prof Kao (Taiwan), Yap Cheng Hai (Malaysia), Chiung Ai Huang (Autor des Buches "Embrace Tiger Return to Mountain").

Instruktor der Schweiz ist Shihan Paul Baumann, direkter Schüler von Hanshi Denis.

**Werde Mitglied unserer Schule und erfahre Dein Leben neu durch Tai-Chi.**

Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage:

**[www.kushido.ch](http://www.kushido.ch)**

