

Kurse | Seminare

Authentischer Yang Stil

Die Form: Basiskurs

(Teil 1 der Form)

Die Form: Aufbaukurse

(Teil 2 und 3 der Form und Vertiefungsstufen)

Kinder-Tai-Chi

Chi-Kung

Taoistische Gesundheitsübungen

Schwertform

Push Hands

Fighting Formen



Die Kurse werden als Präventionsmaßnahme (§20 SGB V) von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung: taichi@guan-yin.de



Tai Chi Chuan

Authentischer
Yang-Stil

太極拳

Lieselotte Eick

Lehrberechtigte der ITCCA

Obststraße 19

77933 Lahr

info@guan-yin.de

www.guan-yin.de



TAI CHI CHUAN

LIESELOTTE EICK

Tai Chi Chuan

Authentischer Yang Stil

Tai Chi – Chinesische Bewegungskunst, deren Wurzeln auf 3000 Jahre alte Übungen taoistischer Mönche zurückgeht.

Chang San-Feng soll der Legende nach bei der Betrachtung eines Kampfes eines Kranichs und einer Schlange das Wesen des Weichen, der Ruhe und der Langsamkeit erkannt haben. Gewinn durch Nachgeben.

Durch Ausübung der Bewegungskunst Tai Chi wird der Übende erfahren, dass polare Gegensätze (Yin und Yang) letztlich in Wahrheit eine Einheit bilden – um die Doppelfische bildet sich der alles umfassende Kreis.

Ruhig fließend, im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Atmens, reihen sich die sanften Bewegungen des Tai Chi Chuan zur Form. Sie führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, besserer Konzentration und Wohlbefinden.

Bei wenigen Minuten täglichen Übens bringt Tai Chi Chuan Energie und Kraft ohne muskuläre Anspannung.

Die Schwertform

Die Tai Chi Schwertform ist die bekannteste Waffenform im Tai Chi Chuan. Das Tai Chi Schwert ist dem Element Wasser zugeordnet.

Vor dem Beherrschen des Tai Chi Schwertes kommt das Erlernen der Hand-Form im Tai Chi Chuan. In der Schwertform sind die gleichen fließenden Bewegungen enthalten.

Das Tai Chi Schwert ist auf beiden Seiten geschärft. Es wird mit der rechten Hand geführt. Die „Schwertfinger“ der linken Hand verstärken die Kraft in der rechten Hand.

Die ganze Länge des Tai Chi Schwerts wird gespürt und genutzt. Gerade weil das Schwert nur mit einer Hand geführt wird, müssen die Bewegungen fein und exakt sein.



Master Chu King-Hung und die ITCCA



Die International Tai Chi Chuan Association (ITCCA) lehrt den authentischen Yang-Stil, wie er von der Familie Yang Anfang des 19. Jahrhunderts in China entwickelt und innerhalb der Familie unterrichtet wurde.

Die ITCCA hat sich die Pflege und Förderung der chinesischen Bewegungskunst zur Aufgabe gesetzt.

Die Lehrberechtigten der ITCCA sind zur regelmäßigen Weiterbildung in Form von Privatstunden bei Meister Chu King-Hung verpflichtet.

Master Chu wurde in Kanton in China geboren und bekam früh Kontakt zum Tai Chi Chuan. Als seine Familie nach Hongkong übersiedelte, begann für den Zwölfjährigen ein insgesamt 26 Jahre lang andauernder fundierter Unterricht bei Großmeister Yang Shou-Chung (4. Generation der Yang-Familie), von dem er zum Master der authentischen Linie des Yang Stils autorisiert wurde (5. Generation der Yang Familie). Master Chu hat die ITCCA in Europa aufgebaut und unterrichtet in ganz Europa.