



## Tai Chi

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09 Januar 2020

Die chinesische Bewegungskunst ist traditionell, meditativ und ganzheitlich. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie und beugt Krankheiten vor.

### Tai Chi - Stärkung der Selbstheilungskräfte durch sanfte Bewegung

Tai Chi ist eine natürliche, ganzheitliche und entspannende Übungsmethode für Menschen jeden Alters. Die alte chinesische Bewegungskunst wird auch Schattenboxen genannt.

Tai Chi wird häufig auch als Bewegungs-Meditation bezeichnet, da die Bewegungen die ausgeführt werden sehr langsam und fließend sind. Das Bewegungsprogramm besteht aus einer Abfolge

traditioneller chinesischer Körperübungen. Hierbei wird der Körper trainiert und die Kondition verbessert.

Nach chinesischer Vorstellung ist das so genannte Chi die Lebensenergie, die in jedem Menschen fließt. Ist der Fluss gestört, können Beschwerden und Krankheiten entstehen. Tai Chi Übungen sind ein wirkungsvolles Mittel, um die Lebensenergien im Körper wieder harmonisch fließen zu lassen und damit die Gesundheit aktiv zu fördern.

## Keine Trennung von Körper und Geist

Bei der Ausführung der Tai Chi Übungen gibt es keine Trennung von Körper und Geist. Das hat zur Folge, dass sich jede körperliche Übung auch auf das Bewusstsein auswirkt und durch die Koordination von Atem, Bewegung und Bewusstsein die Lebensenergie Chi auf allen Ebenen harmonisiert werden kann.

Mit jeder Übung werden alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen angesprochen und auf eine sanfte Weise gedehnt. Die gerade Haltung des Rückens während der Übungen bewirkt einen Dehneffekt der Wirbelsäule, durch den die Bandscheiben entlastet werden. Auch das Nervensystem wird durch die schonende Rückenhaltung positiv beeinflusst.

## Tai Chi stärkt die Selbstheilungskräfte

Die regelmäßige Anwendung der Tai Chi Übungen kann die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und stärken. Auf psychischer Ebene können diese Übungen zur inneren Gelassenheit beitragen.

Tai Chi kann jeder erlernen. Da die einzelnen Bewegungsabläufe jedoch recht komplex sind, ist es ratsam, die Übungen zunächst unter versierter Anleitung zu lernen.

**Die Chinesen sagen, wer Tai Chi übt, wird so geschmeidig wie ein Baby, so stark wie ein Holzfäller, so gelassen wie ein Weiser.**

Unter dem nachstehenden Links finden Sie weitere Internetseiten zum Thema Tai Chi;

- [Chi und andere chinesische Formen der Behandlung](#)
- [Tai Chi Zentrum Hamburg](#)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker