

USI - Information Übungsbetrieb

Taichi Chuan

Übungsleiter: Qiang Han
Zeit: Montag, 19.45 – 21.05 Uhr
Ort: ADM-Halle, Julius-Raab-Str. 6-8

Was ist Tai Chi?

Tai Chi Chuan yang stil ist eine jahrhundertealte chinesische Kampfkunst. Chuan heißt Faust auf Chinesisch.

Tai Chi Chuan ist eine weiche, langsame innere Sport. Es nutzt anmutigen, fließenden Bewegungen, mit der Kraft des Atems zu Balance und Ausrichtung zu bringen, Der Körper lernt dabei Geschmeidigkeit ohne Anstrengung, sicheren Stand in der Bewegung und Kraft aus der Entspannung. Der Atem wird durch die Art der Bewegung allmählich wie von selbst tief, ruhig und lang.

Was bietet Tai Chi?

ganzheitliche Gesundheitsübungen

Schulung des Körperbewusstseins

Selbstverteidigung.

Tai Chi und gesundheit

Tai Chi schult körperliche, geistige, soziale und emotionale Kompetenzen

Tai Chi fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken

Tai Chi steigert die Konzentration

Tai Chi fördert Entspannung und Ausgeglichenheit

Tai Chi erhöht die Atemkapazität

Tai Chi fördert und stärkt das Immunsystem

Tai Chi verlangsamt den Alterungsprozess

Tai Chi vermindert die Effekte chronischer Krankheiten wie Allergien und Asthma

Tai Chi bekämpft Arthritis

Tai Chi ist als Zusatztherapie für chronische Schmerzpatienten anerkannt

Tai Chi fördert und verbessert die körperliche Balance und die Koordination