
Tai Chi Chuan,
ist sowohl Kampfkunst als auch ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und -pflege. Es ist eine Selbstübungsmethode zur Entfaltung und Mobilisierung der eigenen Lebenskräfte.

Die Konzentration auf die Übung und die natürliche Atmung ermöglichen eine tiefgreifende Entspannung.

Wu's Tai Chi Chuan, der vom Meister Chianchuan Wu (1870 - 1942) gegründet wurde, ist einer der wichtigsten und populärsten traditionellen Tai Chi Chuan Stile in China.

Der Stil bewahrt und entwickelt das traditionelle Tai Chi Chuan. Er ist durch leichte Geschmeidigkeit und gleitende Übergänge charakterisiert. Alle Bewegungen sind konform mit der Theorie von Yin und Yang.

Wu's Tai Chi Chuan mit den 30 Stellungen ist im Dezember 1982 von Yinghua Wu und Yuehliang Ma, der Tochter und dem Schwiegersohn des großen Meister Chianchuan Wu auf Basis des traditionellen Wu's Tai Chi Chuan vereinfacht worden. Der vereinfachte Stil ist kompakt organisiert und leicht zu erlernen.

Die Grundzüge sind:

1. **Stille:** Man bleibt während der ganzen Übung in Stille, d.h. man ist hoch konzentriert auf die Übung und lässt sich davon nicht ablenken.
2. **Leichtigkeit:** Leichtigkeit bedeutet nicht, dass die Übung mühelos ist, vielmehr ist die Kraft innerlich gespeichert und nicht in der äußerlichen Form erkennbar.
3. **Langsamkeit:** Tai Chi Chuan wird langsam aber ohne Anhalten geübt. Die Langsamkeit zu verwirklichen bleibt die fundamentale Eigenheit für Wu's Tai Chi Chuan.
4. **Genauigkeit:** Dem Tai Chi-Lernenden wird geraten, jede Stellung sogar jede Bewegung konsequent zu lernen und nachlässige und hastige Ausführung zu vermeiden.
5. **Ausdauer:** Es ist anzustreben Tai Chi Chuan jeden Tag, sowohl im Winter als auch im Sommer zu üben. Das Üben erfolgt zu bestimmten Zeit und mit einer bestimmten Intensität.

Die Namen der Stellungen

1. Die Eingangsform
 2. Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
 3. Einzelne Peitsche
 4. Die Hand heben und steigen
 5. Der Kranich lässt die Flügel glänzen
 6. Das Knie streifen (Drehung und zwei Schritte)
 7. Die Hände schwingen die Laute
 8. Nach vorne und gerader Fauststoß
 9. Als ob man sich verschanzt
 10. Im Zurückgehen die Affen vertreiben
 11. Vor dem Abheben
 12. Nadel in den Meeresgrund stechen
 13. Hände und Rücken fächerförmig
 14. Wolkenhände
 15. Fußtritt mit links und rechts
 16. Drehung und Fersentritt
 17. Mit den Fausthöckern die Ohren treffen
 18. Das Wildpferd schüttelt die Mähne
 19. Die Schöne beim Weben
 20. Tiefe Stellung
 21. Der goldene Hahn auf einem Bein
 22. Zurück und Tigerritt
 23. Handfläche nach vorne
 24. Drehung und beidhändiger Lotus
 25. Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen
 26. Handfläche nach vorne mit Vorwärtsschritt
 27. Umdrehen und versteckter Faustschlag
 28. Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen
 29. Einzelne Peitsche
 30. Schlussform
-

Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan

- Tai Chi vermindert die Effekte chronischer Krankheiten wie Allergien und Asthma
- Tai Chi erhöht die Atemkapazität
- Tai Chi fördert und stärkt das Immunsystem
- Tai Chi verlangsamt den Alterungsprozess
- Tai Chi fördert und verbessert die körperliche Balance und die Koordination doppelt so gut wie kein anderes Balancetraining
- Tai Chi und Qi Gong verbessern die Körperhaltung durch sanftes Dehnen, tonisieren und entspannen den Körper in einer sich ergänzenden Weise, wie es bei kaum einem anderen Training erreicht werden kann.
- Tai Chi bekämpft Arthritis.
- Tai Chi ist als Zusatztherapie für chronische

Schmerzpatienten anerkannt.

- Tai Chi vermindert drastisch die Sturzhäufigkeit bei älteren Patienten.
- Tai Chi vermindert Kopfschmerzen.
- Tai Chi beseitigt Verspannungen im Hals-Nacken- Schulterbereich und ist hervorragend geeignet bei fast allen Rückenproblemen.

Quelle: V. Jung, Tai Chi-Forum
Deutschland

Herausgeber:
Gerhard Peilstöcker
Dorfstr. 33
17291 Prenzlau, OT Schönwerder
Tel.: 039853 - 64 8 07
E-Mail: gerpei@web.de

© 2009

Tai-Chi Chuan

Gesunde Bewegung und entspannende Meditation
mit Gerhard Peilstöcker



www.naturheilparaxis-peilstoecker.de
(Akupunktur & Qi-Gong, Traditionelle Chinesische Medizin)