

Tai chi chuan / Tai ji quan

Aus einer alten Chinesischen Kampfkunst abgewandelte, gesundheitlich orientierte Bewegungskunst. Die rhythmischen, kontrollierten Tai-chi-cuan-Bewegungen wirken harmonisierend auf das Zusammenspiel von Yin und Yang, bringen die Lebensenergie zum Fließen und dienen als unterstützende Massnahme zur Verhütung von Krankheiten wie auch zu ihrer Heilung.

Es gibt verschiedene bekannte Stile: Yang, Chen, Wu, Sun, Zhaobao.

Anwendung:

Zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Anregung von Geist und Seele, zum Erhalt von neuer Energie und Findung von Halt in der eigenen Mitte.