



## Inhalt des Tai Chi Kurses

Die Übungsstunden setzen sich aus fünf verschiedenen Übungselementen zusammen:

### *Befreiung von Gedanken*

Anwendung einer Reihe von Techniken, um:

- Frei von gewohnheitsmäßigen Gedanken, sowie den daraus resultierenden Blockaden und Spannungen zu werden
- Ängste, sowie andere Emotionen zu beherrschen
- Sich körperlich und geistig auf die Konzentration vorzubereiten und zu lernen, in der Gegenwart zu sein

### *Körperliche Übungen*

- Entwicklung vom Bewußtsein darüber, dass der Mensch ein komplexes energetisches System darstellt
- Anregung und Ausgleich der Energiequellen und des Flusses der Lebensenergie im Körper
- Entwicklung der Fähigkeit, den Körper zu kontrollieren und zu beherrschen

*Diese Übungen ermöglichen dem Einzelnen:*

- Die Gelenkigkeit seines Körpers aufrechtzuerhalten
- Aus Muskelverspannungen resultierende Schmerzen zu beseitigen und die Blutzirkulation zu verbessern
- Das Immunsystem zu stärken und einen positiven körperlichen und geistigen Zustand zu entwickeln
- Gegen Erschöpfungen des Arbeitstages anzugehen

### *Atemübungen*

- Gleichen Emotionen aus und stabilisieren
- Helfen geistige Aktivitäten zu kontrollieren und beruhigen den Geist und das Nervensystem
- Helfen Energie zu konzentrieren
- Reichern den Körper mit Sauerstoff an
- Regen den Stoffwechsel an
- Stellen einen gleichmäßigen Energiefluss her
- Verbessern die Schlafqualität
- Helfen besser mit Streß umzugehen
- Stellen ein stabiles Gleichgewicht her
- Beseitigen Behinderungen der inneren Kräfte

### *Konzentration*

- Hilft aus dem Kreislauf der Gewohnheiten auszubrechen
- Hilft Stabilität und inneren Frieden wieder herzustellen
- Hilft Selbsterkenntnis zu erreichen
- Hilft die Funktionen der Energiezentren zu verstehen.