

# Basis Seminar Tai Chi

## Inhalt

Das Training der Prinzipien auf der Basisebene wird mittels Übung des meditativen Stehens, den sechs "Tai Chi Tsao" und der Kurzform ausgeführt.

Mit dem Üben des meditativen Stehens – der "stehenden Säule" – wird das innerliche und äußerliche Loslassen, die körperliche Zentrierung und Selbstbeherrschung trainiert.

Die "Tai Chi Tsao" sind Übungen, die aus einfachen, sich wiederholenden Bewegungen bestehen, und die körperlichen und geistigen Basics von Qi Gong und Tai Chi Chuan trainieren. Sie fördern Kraft, Beweglichkeit, Entspannung, Erdung, Fokus, Zentrierung und den geistigen Zustand von wuwei (nicht willentlich herbeiführen, sondern wirkungsvoll geschehen lassen). Die Tai Chi Tsao schaffen eine gute Basis für weitere Entwicklung und können mehr oder weniger intensiv ausgeführt werden.

Die Kurzform "Shi San Shi" ist relativ leicht zu erlernen. Alle Bewegungen werden gleichmäßig links und rechts herum ausgeführt, was ein ausgeglichenes Fundament für Körper und Geist schafft. Trotz ihrer Einfachheit hat diese Form eine klare und direkte Beziehung zum Tui Shou und weist immer mehr Tiefe und Subtilität auf, je länger man sie übt.

Körperliche Beschwerden resultierend aus unserer modernen Arbeitswelt, wie Verspannungen, nicht abschalten können oder schleichend wachsende Unbeweglichkeit verschwinden durch regelmäßiges Training wie von allein.

## Termine

Das Basistraining findet jeden Mittwoch 19:45 bis 20:45 Uhr statt. Start ist am 29.02.12, letztes Training am 13.06.12. Insgesamt sind 16 Trainingsstunden geplant.

## Trainingsort

Unser Training findet im Gymnastikraum der Josephinenschule, Josephinenplatz 9, 09113 Chemnitz statt.

## Kosten

Für die Teilnahme am Basis Seminar Tai Chi wird ein Betrag von 88 € erhoben. Damit ist die Mitgliedschaft im Chemnitzer Freizeit- und Wohngebiets- Sportverein CWSV e. V. für ein halbes Jahr gesichert. Die Mitgliedschaft im Verein beinhaltet automatisch eine Sportunfallversicherung.

## Kleidung

Günstig ist leichte Kleidung in der man sich gut und allseits bewegen kann. Flache Turnschuhe ohne Profil für einen stabilen Stand, man kann auch barfuß oder in nicht rutschenden Socken trainieren.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich an

- auf unserer Webseite <http://www.tai-chi-chuan-chemnitz.info/> oder
- per e-mail bei [kerstin-berger@gmx.de](mailto:kerstin-berger@gmx.de) oder
- telefonisch bei Kerstin Berger unter 01723724475