

## Taichizentrum Kranich Salvenach

Das Taichizentrum Kranich bietet seit 1994 Taichi und Qigongkurse in Salvenach an. Taichi und Qigong sind Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie sind leicht zu erlernen, und in der Regel verlangen sie keine körperliche Verausgabung. Sie eignen sich für jedes Alter. Die Übungen kräftigen den Körper, geben neue Energie und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Sie sind eine ausgezeichnete Gesundheitsvorsorge.

### Warum lernen Menschen Taichi und Qigong?

Vielleicht haben wir Taichi, diese langsamen, fließenden und harmonischen Bewegungen schon irgendwo gesehen und sie haben uns so fasziniert, dass wir sie selber auch lernen wollen.

Vielleicht haben wir im Fernsehen in einer Sendung über Gesundheit Qigong gesehen, das ebenfalls mit langsamen und bewussten Bewegungen ausgeführt wird.

Vielleicht haben wir das Gefühl, etwas für unser Wohlergehen tun zu müssen, weil wir uns gestresst, frustriert und ausgebrannt fühlen.

Vielleicht müssen wir immer nur geben, werden gebraucht und wissen oft nicht mehr, woher die Kraft nehmen.

Vielleicht ahnen wir, dass Taichi und Qigong nicht einfach Bewegungen oder Übungen sind, sondern dass etwas mehr dahinter steckt.

Taichi und Qigong werden als Gesundheitsübung, als Bewegungskunst, als Kampfkunst und als Meditation in Bewegung bezeichnet. Keine andere Bewegungsdisziplin kann so viele Aspekte auf sich vereinen.

In den Kursen lernen wir zuerst den Bewegungsablauf der Form im Taichi oder die einzelnen Übungen im Qigong kennen. Bald merken wir, dass diese einfachen Bewegungsformen und -abläufe es in sich haben und eine richtige Herausforderung für unsere Körperbeherrschung, unser Gedächtnis und für unsere Gefühle und Empfindungen darstellen. Das macht diese Übungen so richtig spannend und interessant.

Bald beobachten wir auch, wie die Energie unseren Körper durchströmt, unsere Hände und Füße wärmt und ein Gefühl des Wohlbehagens sich ausbreitet. Auch unsere Emotionen beruhigen sich und werden allmählich ausgeglichener.

Bald werden die Unterrichtsstunden ein Ort der Ruhe und Erholung, in denen wir neue Kraft und vitale Lebensenergie aufnehmen können.

*Wir haben uns soeben auf eine Entdeckungsreise  
- hin zu unserer Mitte - aufgemacht.*

Walter Geiser



Info

- Taichi chuan
- Qigong
- Shiatsu

Neue Taichi- und Qigong-Kurse beginnen jeweils anfangs Februar und anfangs September.

Es ist möglich bei den **Qigongkursen** auch innerhalb eines Quartals einzutreten.

**Shiatsu** ist eine Fingerdruck-Massage und wird in Einzelsitzungen von Silvia Zenger angeboten. Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

**Qigong** ist eines der wirksamsten Systeme aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) für eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge.

Qigong sind vor allem Körperübungen, die den Menschen in seiner Ganzheit ansprechen. Die Wirkung beruht auf der Harmonisierung unserer Energie. Die Energieleitbahnen werden ausgerichtet, Verspannungen und Blockaden aufgelöst, so dass wir wieder die Fähigkeit zurückgewinnen, unsere Energie voll zu nutzen und neue Spannkraft und Vitalität zu erlangen.

Die verschiedenen Übungen dienen dabei bestimmten Zielen. Sie verbessern z.B. den Kreislauf, die Atmung, die Verdauung, das emotionale Gleichgewicht und die Konzentrationsfähigkeit. Sie kräftigen Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen und Gelenke. Die alten Chinesen nannten Qigong "die Methode, Krankheiten zu vertreiben und die Gesundheit zu fördern".

#### **Taichi 24er und 108er-Form** (wöchentlich, auf Anfrage)

Taichi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die heute auch bei uns viele Anhänger gefunden hat. Die Bewegungen des Taichi sind langsam und fließend.



Man lernt entspannt und doch voller Konzentration zu sein. Taichi wird deshalb auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Taichi kann in jedem Alter ausgeführt werden. Es erfordert keine körperliche Verausgabung und stärkt den ganzen Körper, ohne ihn zu hart zu machen. Wegen seiner nachgewiesenen gesundheitlichen Wirkung auf Körper, Geist und Seele ist Taichi in China als ganzheitliche **Gesundheitsvorsorge** anerkannt. In unseren Kursen werden Sie in den auch bei uns sehr verbreiteten Yangstil eingeführt.

#### **Regenbogenfächer**

Die Regenbogenfächer-Form eignet sich für alle, die sich gerne und mit Freude bewegen. Die Bilder sind dynamisch, harmonisch und graziös zugleich. Die Regenbogenfächer-Form ist ein ausgezeichnetes Fitnessstraining. Es verbessert die Beweglichkeit, stärkt den Körper, erhöht die Reaktionsfähigkeit und trägt zu einem besseren Selbstvertrauen bei. Diese Form ist für Taichi-Übende beiderlei Geschlechts eine Bereicherung. Sie kann auch ohne Vorkenntnisse erlernt werden.

#### **Taichi-Schwertform**

Wir unterrichten eine standardisierte Waffenform des Taichichuan, die sich in allen Taichi- und Wushu-Schulen als Pflichtprogramm etabliert hat. Wir lernen die bekannte Form mit 32 Bewegungsfolgen. Diese Form entspricht dem Taichi, wird also mit langsamen Bewegungen ausgeführt, bei denen



man sich mehr auf den Energiefluss, als auf Kampf konzentriert. Sie umfasst die wichtigsten Elemente des Taichi-Schwertes von verschiedenen Schulen bzw. Familien-Stilen.

Es ist eine schöne, ästhetische Form, die Ruhe und Harmonie von Körper und Geist fördert. Jemand der Taichi liebt, muss diese Form gelernt haben. Sie ist aber auch ohne Vorkenntnisse gut erlernbar.

**Nähere Information und Anmeldung:**

**Tel. 026 674 34 16**

**Walter Geiser und Silvia Zenger**

<http://kranich-salvenach.ch>