

TAI CHI und GESUNDHEIT

Charakteristische Eigenschaften des Tai Chi sind Ruhe, Langsamkeit und Geschmeidigkeit. Während den Übungen wird die Muskulatur abwechselnd gespannt und wieder entspannt. Um die gesundheitlichen Effekte des Tai Chi zu beschreiben, muss man zwischen zwei Ebenen unterscheiden.

Die funktionelle Ebene behandelt die rein physiologischen Wirkungen des Tai Chi. Sie wird als wertvolle Gymnastik für die Gesundheit betrachtet. Hierbei sind aus physiologischer Sicht folgende Merkmale hervorzuheben:

- Rückengerechte Haltung und Stärkung des Schulterbereichs
- Ausgewogene Belastung der Muskulatur
- Richtiges Atmen (Bauchatmung)
- Vermeidung von punktueller Überbelastung

Die meditative Ebene des Tai Chi beruht in erster Linie auf der bewussten Ausführung der Bewegungen. Aufgrund der hohen Genauigkeit der Bewegungsabläufe, wird die Konzentration auf den eigenen Körper zentriert. Die Atmung wird losgelassen und reguliert sich auf natürliche Weise. Es entsteht eine äussere Bewegung gekoppelt mit einer inneren Ruhe. Dadurch fördert Tai Chi sowohl die körperliche wie auch die geistige Entspannung.

Tai Chi Center ZH
Huzlenstrasse 33
8604 Volketswil
Tel./Fax 01 946 05 48