

Tai Chi Chuan

Wirkungsweise

Muskulentspannend, gleichzeitig gelenk-schonender Aufbau von Ausdauer- und Haltekraft der Muskulatur sowie Förderung und Verbesserung der Beweglichkeit aller Körperpartien. Gezielte Kräftigung der Schnellkraft durch sanftes Training von einzelnen Beuge- bzw. Streckmuskeln möglich. Sanfte Korrektur von Fehlstellungen der Gliedmaßen und des Skeletts, insbesondere Beine, Becken, Rücken, Schultern und Nacken. Kreislaufregulierend und stoffwechsel-anregend. Beeinflussung von Blutdruck, Herz-, Atem- und Pulsfrequenz. Verbesserung der Atmung und der Lungenfunktion. Verbesserung der Konzentrations-fähigkeit, Hand-Auge-Koordination sowie des Körpergefühls. Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Das „Eintauchen“ in eine choreographierte Bewegungsfolge ermöglicht ein sehr leichtes Heraustreten aus den allgemeinen Alltagsproblemen, fördert jedoch gleichzeitig das zielgerichtete Denken und Handeln. Tai Chi Chuan regt den Geist an und ermüdet ihn gleichzeitig, so dass in der Regel sowohl die Schlaffähigkeit als auch die Schlafqualität verbessert werden kann.

KiDojo
Dr. Jürgen Brandner
+ Susanne Kunath
Qi Gong + Tai Chi Chuan



Anwendbar bei:

Allgemeinen stressbedingten Gesundheitsbeschwerden (Herzrasen, Muskelverspannungen, Konzentrations- und Kreislaufbeschwerden)

„Burn-Out-Syndrom“

akuten Muskelbeschwerden (Hexenschuß, Verspannungen der Skelettmuskulatur, Muskel- und Nervenentzündungen)

Schlafbeschwerden

Chronische Erkrankungen der Atemwege, NICHT bei akuten Erkrankungen

ADS / ADD

Multiple Sklerose, andere Erkrankungen der Muskel- und Nervensysteme

Tinnitus

Erkrankungen und Verletzungen am Skelettsystem, insbesondere der Wirbelsäule (hier ist mit großer Vorsicht zu agieren)

Bluthochdruck / Blutniederdruck

Krebs

Herz-Kreislaufkrankungen (Prophylaxe bzw. Rehabilitation, KEINE Behandlung von akuten Beschwerden)

Entwicklung oder Verbesserung von zielgerichteten Handlungs- und Denkmustern

Tai Chi Chuan ist, wie auch Qigong, **KEIN** Heilmittel für die genannten Beschwerden, sondern kann unterstützend für eine konventionelle / TCM – Therapie eingesetzt werden, zur Nachbehandlung oder Prophylaxe. Eine Wirkungs“garantie“ gibt es nicht. Bei akuten Beschwerden ist grundsätzlich vorsichtig und in Absprache mit einem behandelnden Arzt zu üben. Tai Chi Chuan sollte, noch stärker als Qigong, ausschließlich unter fachkundiger Anleitung erlernt werden. Falsche Ausführung kann zu Schmerzen in Muskulatur und Gelenken sowie zu schmerzhafter Überbelastung einzelner Gelenk- oder Muskelpartien führen, im Extremfall zu dauerhaften Schädigungen dieser Partien. Als Beispiel ist hier die wissenschaftlich erwiesene „Berufskrankheit“ einer Vielzahl von Tai Chi – Übenden zu nennen: Schmerzen in den Knien, die durch inkorrekte und übertriebene Bewegungsabläufe (und damit ein Verschieben der Kniegelenksteile aneinander) ausgelöst werden.