

# Tai Chi



**Tai Chi** (auch Taijiquan) ist eine aus China stammende Bewegungskunst, die helfen soll, die Beweglichkeit zu fördern sowie den Alltagsstress durch langsame und konzentrierte Bewegungen abzubauen. Tai Chi entstand im 19. Jahrhundert im Norden Chinas und wird ‚**chinesisches Schattenboxen**‘ genannt, da man gegen einen unsichtbaren Gegner kämpft.



Unsere Lehrer sind **Roland Habersetzer** aus Straßburg und **Hilmar Fuchs**, der jetzt in den USA lebt. Wir üben die **Peking-Form** im **Yang-Stil**. Ergänzend zum Tai Chi praktizieren wir auch **Qi Gong**, um den Fluss des Qi, der Lebensenergie, zu fördern.

Mit Übungen aus dem Qi Gong und den Tai Chi-Bewegungen, gemischt mit einfachen Partnerübungen, die teilweise die frühere Beziehung von Tai Chi zu den Kampfkünsten aufzeigen, versuchen wir die verschiedenen Kriterien für unsere „Form“ zu erarbeiten. Zu diesen gehören z.B. eine **ruhige, tiefe (Bauch-) Atmung**, eine **(Wirbelsäulen gerechte) Haltung**, das **Erreichen von Harmonie im Bewegungsfluss** usw.

Das Qigong selbst, das wir in unseren Stunden üben, ist bestimmt vom [Spiel der fünf Tiere](#), von den [8 Brokaten](#) und von verschiedenen Ausdrucksformen des Tai Chi .



Mit den Partnerübungen (**Toui Shu**) übt man insbesondere die Koordination und Flexibilität im Zusammenspiel mit einem Partner, die auch wieder zu den Qualitätsmerkmalen eines guten Tai Chi zählen. Neben unseren wöchentlichen Übungseinheiten treffen wir uns ab und zu auch zu Tageslehrgängen, um spezielle Teile unserer Form zu verbessern und unser Gefühl für unser Tai Chi zu intensivieren.

**Schnuppertraining ist jederzeit möglich!**

[Navigation überspringen](#)

- [KARATE](#)
- [Trainingszeiten](#)
- [Mitgliedsbeitrag](#)
- [Ansprechpartner](#)
- [Unser Angebot](#)
  - [Karate-Dō](#)
  - [Kindertraining](#)
  - [Kobudō & Jōdō](#)
  - [Tai Chi](#)
- [Unser Team](#)
- [News und Berichte](#)
- [Termine](#)
- [Geschichte & Hintergründe](#)
- [Galerie](#)
- [Häufig gestellte Fragen](#)



## **Probetraining?**

Schau doch einmal vorbei!

[weitere Infos](#)

## **Schnellkontakt**