

Tai Chi Chuan

Ihre Lehrerin

Unterricht



Helga Felgentreu

Tel.. 02835-4060

E-mail:

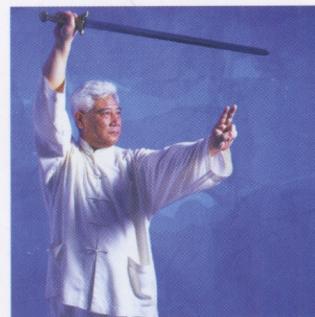
GSV-Tai-Chi@web.de

www.wu-taichi.net

Der Gelderner Sportverein (GSV) bietet mit der Abteilung Tai Chi Chuan die Möglichkeit, diese nicht leistungsorientierte Kampfkunst zu erlernen. Begonnen wird mit den fünf Vorübungen und der „Langsamen Form“. Der Erlernende benötigt keine spezielle Ausrüstung und kann zu Hause oder irgendwo im Freien üben.

Der Unterricht wird von Helga Felgentreu geleitet. Sie lernt seit vielen Jahren beim langjährigsten Schüler von Meister Ma Jiangbao, Bart Saris, in Venlo und besucht seit einigen Jahren auch den monatlich stattfindenden Lehrerunterricht bei Meister Ma persönlich.

Helga Felgentreu steht Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung, auch über den Beginn einer Anfängergruppe.



Wu-Stil nach Ma Jiangbao



Was ist Tai Chi Chuan?

吳式太極拳

Viele Menschen denken bei Tai Chi Chuan (= Tai Ji Quan) an Chinesen, die morgens im Park langsame Bewegungen ausführen. Aber hinter diesen einfachen Bewegungsabläufen verbirgt sich viel: Es ist eine Methode um die Gesundheit zu stärken, aber auch um die Muskulatur zu kräftigen, innere Gelassenheit und größere Lebensfreude zu erreichen.

Das Wu Tai Chi Chuan ist sehr vielseitig und umfasst eine große Zahl verschiedener Übungen, darunter auch Formen mit Waffen (Säbel, Lanze und Schwert) sowie Partnerübungen. Alles zusammen ist es ein umfangreiches Programm für Körper und Seele.

Die sogenannten Formen sind festgelegte Bewegungsabläufe, in denen alle wichtigen Prinzipien und Bewegungen geübt werden. Tai Chi Chuan zeichnet sich durch Ruhe, Langsamkeit und Geschmeidigkeit aus, alle Bewegungen sind leicht und fließend.

Warum Tai Chi lernen?

Tai Chi Chuan ist für alle Altersgruppen gleichermaßen gut geeignet, und man kann es bis ins hohe Alter erlernen.

Es hilft besonders allen, die unter Verspannungen, Rückenproblemen oder ungesundem Stress leiden.

Zunächst erlernt man die fünf Vorübungen und die „langsame Form“ und dabei geschieht viel:

- die Muskulatur wird gestärkt
- die Körperbeherrschung erhöht sich
- die Konzentrationsfähigkeit steigt
- die Atmung wird tief und entspannt
- der Blutdruck normalisiert sich
- man wird ruhiger und belastbarer

Im Laufe der Zeit verstärken sich diese Effekte, so dass man auch den Alltag gelassener und besser meistern kann. Gleichzeitig wird man körperlich beweglicher und insgesamt ausgeglichener.



Ma Jiangbao vertritt das Wu-Stil Tai Chi in Europa.

Er lehrt seit 1986 hauptsächlich in Deutschland und den Niederlanden.

