

## TAI CHI



### Weitere Unterrichtlektionen gemäss Teilnehmerwünsche

Ort	Schulhaus St. Martin, St. Martinsweg 3, 6210 Sursee, Musikraum
Zeit	Ab Montag, 5. Januar 2026, 19:15–20:15 Uhr
Themen	Tai Chi 13er Formen, 16er Formen, 18er Formen, 24er Formen
Anmeldung	<a href="#">Book online</a> oder per E-Mail oder telefonisch

### Vergleich Tai Chi und Qigong

Unter Tai-Chi ist eine Kampfkunst zu verstehen. Der Begriff Tai Chi befasst sich vorwiegend mit Bewegungspraxis. Das System dient zur Anwendung und Verbindung von Bewegungsarbeit und Lebensenergie *Qi*, bezeichnet werden sie als *Formen*.

Der Energiefluss soll angeregt werden – mit dem Erleben des *Jetzt* und in erster Linie mit den eigenen Körperbewegungen. Beim Qigong erscheinen die Übungen oft kürzer und weniger komplex. Beim Tai-Chi können Bewegungsmuster des Qigong integriert sein. Die Übungen erscheinen länger und komplexer als beim Qigong.

### Wechsel zwischen Yin und Yang

Das Tai-Chi zeichnet sich vor allem durch zeitlupenartige Bewegungen mit konzentrierter Atmung aus. Eine geschlossene Einheit von Tai-Chi-Übungen mit mehreren Stellungen nennt sich Form und kann bis zu 25 Minuten dauern. Besonders die häufige Verlagerung des Gewichts von einem Bein auf das andere und die ständige Bewegung mit den Armen sind die praktische Umsetzung der zugrunde liegenden Philosophie der Harmonie: dem Wechsel zwischen Yin und Yang. Auf jedes Heben folgt ein Senken, auf jede Linksdrehung eine Ausrichtung nach rechts.

### Was ist unter Tai Chi Chuan (auch Taijichuan) zu verstehen?

Tai Chi Chuan ist Meditation in Bewegung. Die in direkter Weise erfolgte Steuerung des eigenen Körpers stellt eines der vollständigen gesundheitsorientierten Übungssysteme dar. Tai Chi Chuan ist ein traditionelles, umfassendes Trainingsprogramm für Körper, Geist und inneres Wohlbefinden, das auf den wissenschaftlichen und philosophischen Errungenschaften der chinesischen Kultur und der Traditionellen chinesischen Medizin aufbaut.

*Chuan* bedeutet *Faust/Kampfkunst*, im Zusammenhang mit Kampfkunst wird es benutzt, wenn die Kampftechnik mit blosser Hand, also ohne Waffen, ausgeführt wird, *Tai* heisst *das höchste Prinzip*. *Chi* meint *Grenze* im Sinn von *Yin und Yang*. Es ist nicht identisch mit dem Wort *Qi*, wie es im Qigong vorkommt und Lebensenergie bedeutet. Eine sinngemässe Übersetzung von Taijiquan wäre daher *Waffenlose Kampftechnik nach dem höchsten Prinzip – Urprinzip der Natur*, basierend auf der chinesischen Kampfkunst. Es symbolisiert das Wechselspiel von Yin und Yang.

