

# Tai-Chi-Chuan und Qigong

was ist das eigentlich?



im

**Lübecker Judo-Club e.V.**

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Geschmeidig wie ein Kind.  
Gesund wie ein Holzfäller.  
Gelassen wie ein Weiser, aber wie?

**Tai-Chi-Chuan** (auch Taijiquan oder Schattenboxen genannt) ist eine traditionelle chinesische Methode der Gesundheitsförderung.

Die Bewegungsformen bzw. Bewegungsabläufe des Tai-Chi-Chuan sind festgelegt und werden aus verschiedenen vorgegebenen Sequenzen wie in einer Art Choreographie zusammengefügt. Sie werden von einer imaginären Vorstellungskraft geführt und von einer ruhigen, natürlichen und tiefen Atmung begleitet.

Das Tai-Chi-Chuan wird im Allgemeinen durch fließende, weiche und runde Bewegungen, durch eine rhythmische, sanfte und ruhige Art der Ausführung, durch die Harmonie der einzelnen Bewegungsabläufe zueinander, sowie durch das reibungslose, sich immer wieder wandelnde Zusammenspiel von Aktion und Ruhe charakterisiert.

Auf den Übungen wirkt es zugleich entspannend und beruhigend. Nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt und erhält das Tai-Chi-Chuan die Lebenskraft des Menschen, das Qi, und regt es zugleich an, in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, zu zirkulieren und die Funktionsfähigkeit und Vitalität des Körpers zu erhalten.

Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen werden heute gewohnheitsmäßig nur einseitig gefordert. Das ist mit ein Grund dafür, dass wir mit zunehmendem Alter immer steifer und unbeweglicher werden. Tai Chi Chuan beansprucht im Verlauf der Übungen in ausgewogener Weise den ganzen Körper und bewahrt dadurch dessen Flexibilität.

**Qigong** (ausgesprochen Tschì-gung) ist eine alte chinesische Heilkunst. Durch bestimmte Körper-, Atem- und Meditationsübungen wird versucht, den Fluss der Lebensenergie „Qi“ anzuregen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Qigong-Übungen sollen verhindern, dass sich auf den Energiebahnen des Körpers (Meridianen) zu Stauungen kommt bzw. dass vorhandene Blockaden aufgelöst werden, damit das Qi gleichmäßig fließen kann

Qigong-Übungen haben besonders positive Auswirkungen auf das Atmungssystem (Vergrößerung der Lungenkapazität) und das Nervensystem (Entspannung und vegetative Harmonisierung). Daneben wird ihnen auch eine heilsame Wirkung auf den Blutkreislauf und das Verdauungssystem nachgesagt.

\* \* \*

In den Übungsstunden des Lübecker Judo-Clubs werden neben verschiedenen Tai-Chi-Formen des Yangstils auch viele Qigong-Techniken praktiziert. Den Abschluss bilden jeweils Entspannungs- und Körpererfahrungsübungen.



### Trainingszeiten:

**Donnerstag** 10.00 - 11.30 Uhr (Dojo)

- Anfänger und Fortgeschrittene
- Trainer: Regina Bondzio

Sektionsleitung: Hans-Hermann Dierck

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne  
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig  
kostenfrei dem LJC helfen!

### Der Mitgliedsbeitrag für Tai-Chi-Chuan:

beträgt monatlich € 19,-  
Aufnahmegebühr € 17,-

### Die vollen Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene monatlich € 25,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.  
(nur mit Nachweis!) monatlich € 20,-

Kinder unter 18 Jahre monatlich € 15,-

einmalige Aufnahmegebühr

Erwachsene € 30,- · alle anderen € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch  
zum Besuch der anderen Sportangebote  
des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die  
Saunanutzung.

---

### Für weitere Informationen:

#### Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

#### Geschäftszeiten

Mi. 17.00 - 21.00 Uhr

Fr. 17.30 - 19.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: [Post@LJC-Luebeck.de](mailto:Post@LJC-Luebeck.de)

Internet: [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Stand: Januar 2019

Änderungen vorbehalten