

50plus - ...Na, und?

Die westlich geprägten Menschen haben eine recht krude Vorstellung davon, was ein Mensch denn an sportlicher Betätigung machen sollte, damit er möglichst fit bis ins hohe Alter bleibt.

Das Problem: Der Maßstab und die Ausrichtung ist völlig falsch gewählt! Man sollte immer „besser“ werden, im Sinne von: „Höher“, „weiter“, „schneller“ - Quantität anstelle von Qualität! - die Meßlatte an der sich „junge Athleten“ untereinander beweisen. Es zählt der Sekundenvorsprung, die erreichte Sprung- oder sonstige Weite oder Höhe, die Anzahl der Tore, Treffer oder sonstiger quantitativer Zielpunkte - selbstverständlich eine Domäne und das Vorrecht „der Jugend“!

Wie sieht es jedoch mit einer sportlichen Betätigung im Sinne einer „Kunstform“ (qualitativ) aus? Wo zählt die Erfahrung? Wo wird man - im und mit(!) - zunehmenden Alter immer besser und besser? Welche Sportart kennst Du, wo Du, je länger Du diese ausführst und je älter Du wirst, immer besser und besser wirst? ...Na, sag schon!?

**Einfach faszinierend anders,
als alle Bewegungsangebote,
die Du üblicherweise
woanders erhältst!**

**„Zusehen“ bleibt unverständlich,
„Verstehen“ ist Trostpreis,
„Mitmachen“ wirkt „plötzlich“!**

TAI CHI = Harmonie

TAI CHI GUNG

ist eine Sportart - besser: Eine Bewegungskunst - welche jederzeit und überall geübt werden kann.



Egal, wie alt jemand ist.

Wir könnten auch sagen: Tai Chi ist genau dann das Richtige, wenn jemand für andere Sportarten „zu alt“, oder aus sonstigen Gründen „ungeeignet“ ist. Tai Chi wird für einen Menschen gerade erst dann richtig interessant, wenn seine Karriere in einer „üblichen“ westlichen Leistungssportart bereits vorbei ist.

So finden sich viele Tai-Chi-Begeisterte unter ehemaligen Kampfsportlern, ehemaligen Fußballern, ehemaligen Hockeyspielern, oder anderen „ehemaligen Leistungssportlern“, welche aufgrund (scheinbarer) Leistungsbeeinträchtigung (Knie-, Hüft-, Rücken- oder sonstige Gelenks-, Bänder-, ..., Knochen-problemen) oder schlicht: aufgrund ihres Alters(!) eine zweite „Sportkarriere“ beginnen !

In Tai Chi ist niemand je „zu alt“, eher gilt: Jemand ist vielleicht noch zu jung dafür!

Entscheidend ist nur: „Wie lange mache ich Tai Chi“?

in Bewegung

Die Chinesen sagen:

„Menschen, die Tai Chi praktizieren, erlangen die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Kraft eines Holzfällers und die Klugheit eines Weisen“.

(Wobei: Die chinesische Kultur ist ja eher für Bescheidenheit und Untertreibung bekannt.)

Die Entstehung von Tai Chi liegt mehrere Jahrhunderte in der chinesischen Vergangenheit. Über den Ursprung ranken sich viele Legenden. Welche bevorzugt wird, hängt meist von (Familien-)Stil und Autor der Veröffentlichungen ab.

TAI CHI zu erklären, gleicht dem Versuch, jemanden den Geschmack einer Erdbeere zu erläutern. Es ist und bleibt unzulänglich - bis man feststellen muss: „Koste sie. Dann weißt Du, wie sie schmeckt!“. Das Praktizieren von Tai Chi kann ebenso nur äußerlich und unzulänglich beschrieben werden, man kann es eben - sozusagen **„nur am eigenen Leib“** - erfahren.

Es gleicht dem Erlernen einer neuen Körpersprache, welche jedoch auch dem westlichen Menschen recht schnell vertraut und ursprünglich erscheint.

Tai Chi - die „innere Kampfkunst“.
Ein weiser Chinese lehrte seinen Enkel: „Es geht nicht darum, Deine Feinde zu besiegen, um Dich dadurch vor ihnen zu retten - es geht primär darum, Dich selbst zu retten!“

Tai Chi Gung - Die Revolution des Sportgedankens!

Eine Betätigungsform - eine Sportart - in der man mit zunehmenden Alter mit zunehmender Erfahrung bei fortgesetzter Übung immer besser wird!

Zum Verein:

Wir machen TAI CHI GUNG dem Westlichen Menschen in geeigneter Art zugänglich. Es werden die Erkenntnisse und Formen der chinesischen Tradition genutzt und diese unabhängig von exklusiven Familienüberlieferungen oder -stilen, in für westliche Mentalität geeigneter Art gelehrt und trainiert.

Daher wurden auch erstmalig Leistungsvergleiche und Fortschrittsgrade in TAI CHI GUNG eingeführt. Diese können als „Messlatte“ und Bestätigung der erreichten Stufe herangezogen werden, ähnlich wie die Gürtelprüfungen anderer asiatischen Kampfsportarten (z.B. Karate, Judo, Tae Kwon Do, etc.). Ein erreichter Grad der persönlichen Entwicklung wird somit mit anderen vergleichbar, ein Fortschritt dokumentiert.

Wir wollen zu Tai Chi Gung motivieren, regelmäßig trainieren und gemeinsam „weiterkommen“.

Vorteile der Mitgliedschaft:

Das bieten wir ordentlichen Mitgliedern:

- Regelmäßige Trainingsmöglichkeit von Tai Chi Gung - (2 Hallentermine/Woche bzw. im Sommer 1-2 x Outdoor)!
- Super Trainingshalle ("feng shui") in Salzburg!
- Erstmalig Leistungsklassifikationen (Fortschrittsgrade) in der chinesischen Bewegungskunst (Tai Chi)!
- Fortschreitendes, stufenweise aufbauendes Training unterschiedlicher Solo-Formen bis zur "Meisterschaft"!
- Die Teilnahme an "Ergänzungstrainings" (z.B. Das Training mit dem Langstock) - falls aktuell angeboten!
- Hochwertige Trainingsblätter und Beschreibungen (Trainingsinfos, Bilddokumentationen, Anleitungen, eBooks, Videoclips) zum Download nur für Mitglieder!
- Die Registrierung und Freischaltung im Mitgliederforum: **www.taichianer.at**. Das Portal mit Artikeln, Hintergrundinformationen (FAQs und GLOSSAR), separatem Diskussionsforum, sowie Downloadbereich
- Eigene eMail-Adresse (Account) beim Verein

Personalia: Haupttrainer



Gottfried Michael Rinner *) (Jahrgang 1966) beschäftigt sich seit seinem 13. Lebensjahr mit Entspannungs- und Meditations-

techniken vieler Kulturen. Seit 1996 studiert er die chinesische Form der Meditation in Bewegung - bei uns bekannt geworden als „Tai Chi“ (manchmal auch: „Taiji“ - beides gesprochen: „tai-tschi“).

Mit Fortschritt der Übungen und regelmäßigem Training gehörten auch seine Rückenschmerzen (Bandscheibenprobleme) der Vergangenheit an.

*) Tai Chi wird von ihm als Ursprung jeder fernöstlichen Kampfsportart angesehen, seit er (chinesische) Geheimnisse lüftete, welche die Anwendung reiner Körperkraft widerlegten.

Diese Bewegungskunst wird jetzt als Königsweg einer ganzheitlichen Sportart, **TAI CHI GUNG**, unabhängig von chinesischer Familientradition, dem westlichen Menschen neu zugänglich gemacht.

Einsteigertrainings:

Neue Mitglieder werden in einem gesondert angeleiteten Training in die Grundlagen des TAI CHI GUNG (sprich: „Die Pflege des Tai Chi“) sowie die erste Solo-Form eingeführt.

In einem ca. dreimonatigen Training zu 11 Einheiten (je 1 ½ Stunden, einmal die Woche) erfolgt „Vorbereitung, Grundschule und Form“, um die erste Leistungsstufe zu erreichen (optional: Prüfung für „gelbes Band“). Alles, um möglichst bald am laufenden Training mitzumachen. Das **Probetraining erlaubt ein Kennenlernen!**

Tai Chi Gung schenkt dem Menschen:

- **Körperbeherrschung –**
nicht durch „Gewalt“, „Verbissenheit“ oder „Aggressivität“,
sondern mit sanfter, gelassener Kontinuität in der Übung
Motto: „Der stete Tropfen höhlt den Stein - ein Hammer zerbricht diesen nur!“
- **Atemrhythmus, -tiefe und -einsatz -**
90% der westlichen Bevölkerung „leidet“ eigentlich an falscher Atmung und deren Folgen:
Kraftlosigkeit, Mattheit, Müdigkeit,
Aufmerksamkeitsdefizite, mangelnde Ausdauer,
Unruhe, Stress, Fahrigkeit, Nervösität,
Unausgeglichenheit - und vieles andere mehr;
Nur eine natürlich tiefe Bauchatmung „in jeder Situation“ sorgt für (innere) Stärke und Gelassenheit!
- **Konzentrationsstärke und Vorstellungskraft –**
der Mainstream ist laut, schrill, sprunghaft, „zerfasert“, „zerstreut“ - er lenkt den Menschen ständig ab!
Die Übungen von Tai Chi sind sanft, leise, harmonisch und führen den Menschen in die Stille und zu sich selbst!

**Jetzt beginnen - Termine
unter: www.tai-chi-gung.at**

Vereinssitz ist Salzburg / Postanschrift in Freilassing:



**Tai Chi Gung -
Landessportverein
c/o Gottfried Rinner
Münchener Str. 80/5
D-83395 Freilassing,
Tel.: +49 (0)8654/77 22 36
eMail: zentrale@tai-chi-gung.at**