

Gesundheits- Prävention?

***Richtig bewegt,
ist halb gewonnen!***

„Der Mensch lebt nicht nur von Brot allein“ heißt es -
Ist es nicht bei der Gesundheit und der Erhaltung der
Fitness das Gleiche? -

Reichen allein körperliche Übungen aus, oder muss fol-
gerichtig nicht der Mensch „als Ganzes“ (Körper, Geist
und Seele) gefördert und gefordert werden, damit seine
„Funktion“ möglichst lange erhalten bleibt?

Selbstverständlich!

Was muss man also tun, um alle Bereiche des
Menschseins zu aktivieren und regelmäßig anzuwenden
(= trainieren)?

Die Chinesen haben schon vor Jahrhunderten eine geni-
ale Lösung gefunden, indem sie sich fragten: „Was ist
notwendig, damit wir in jeder der von uns gepflegten
fünf Künste (Lebensverlängerung/-erhaltung, Schriftkunst,
Meditation, kreatives Schaffen und Kampfkunst) gleicher-
maßen erfolgreich aktiv sein können und unsere
Fertigkeiten darin bis ins Hohe Alter beibehalten?“

Die Antwort darauf lautete:

***„Das Praktizieren eines Übungssystems, welches alle
diese fünf Künste GLEICHZEITIG lehrt, verbessert und
trainiert!“***

**Wer diese Methode praktiziert,
erhält die Kraft eines Holzfällers,
die Flexibilität eines Kindes
und die Klugheit eines Weisen!**

TAI CHI Chuan - Methode des „Allerhöchsten“

Die Universalantwort

Der Legende nach sollte diese Idee ein ehemaliger Staatsbeamter mit Namen Chang San-Feng, nach seinem Rückzug ins Kloster bei einer Meditation gefunden haben, nachdem es ihm zu mühselig und unnötig erschien, sich täglich nacheinander einer nach der anderen Kunst widmen zu müssen.

Weltweit bekannt wurde dieses Praktikum unter dem Namen **Tai Chi (Taiji)**.



Die Legende berichtet, dass dieser Mann im 12. Jahrhundert nach Christus lebte (1279-1368) und ursprünglich ein Staatsbeamter war, sich später aber als taoistischer Mönch in den Bergen von Wudang (Pinyin – bzw. „Wu Tang“ nach Wade-Giles) aufhielt.

Chang (bzw. „Zhang“) sollte Meister der harten oder „äußeren“ Kampfkünsten gewesen sein, welche damals den Mönchen im Kloster der Shaolin unter Bodhidharma (dem indischen Mönch und Begründer des Zen-Buddhismus) im 6. Jahrhundert als Übungen zum Ausgleich für das lange Sitzen in Meditation und zur Wiedererlangung körperlicher Fitness „verordnet“ wurden und sich in weiterer Folge auch als überaus erfolg-

TAI CHI Gung - „Pflege“ des „Tai Chi“

reiches Kampfmittel zur Verteidigung der Klöster und Mönche eignen sollten.

Chang San-Feng war unzufrieden mit den „äußeren Kampfkünsten“, die „den Schlangen ständig Beine anmalte“, wie ein chinesisches Sprichwort überflüssiges Tun beschreibt und suchte daher nach neuen Wegen. Er wollte weniger äußere Techniken, weniger Schweiß und Keuchen, sondern die natürlichen „inneren“ Energien, welche er mittels taoistischer Meditation entwickelt hatte, auch für den Zweck des Kampfes (der Kampfkunst) einsetzen.

Das ist Legende -

Aktuelle Studien belegen (Quelle: bso.or.at):

- Bewegung, Gesundheit und Lebensqualität stehen in einem engen Zusammenhang;
- Positive Wirkungen von Bewegung lassen sich feststellen in Bezug auf Herz-Kreislaufsystem, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel, Bewegungsapparat, Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem und die Psyche. Körperliche Gesundheit stellt jedoch einen Bruchteil dessen dar, was Bewegung und körperliche Aktivität leisten können;
- Im Human Capital Model werden sechs Bereiche dargestellt, die das menschliche Wohlbefinden bestimmen und für die es evidenzbasierte Hinweise über einen Zusammenhang mit Bewegung gibt: Physikalischer, emotionaler, individueller, sozialer, intellektueller und finanzieller Bereich.
- Das beste Training (Prävention+Fitness): 2-3 x die Woche mind. je eine Stunde „Ganzkörpertraining“, welches sowohl den Körper, als auch den Geist fordert - am besten in einem Verein: **Also Tai Chi Gung!**

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 sei-
nem 13.
Lebensjahr
mit Entspan-
nungs- und
Meditations-

techniken vieler Kulturen. Seit 1996 studiert er die chine-
sische 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 (Bandscheiben-
probleme) 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 ein-
geführt.

In einem ca. dreimonatigen Training zu 11 Einheiten (je
1 ½ Stunden, einmal die Woche) erfolgt „Vorbereitung,
Grundschule und Form“, um die erste Leistungsstufe zur
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, Nervosität,
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**