

Tai Chi Chuan

Stillhet i rörelse, rörelse i stillhet.

Tai Chi Chuan en kampkonst som kombinerar Qi Gong med självförsvar och där man med tiden mer betonat hälsoaspekten före kampkonsten.

Tai Chi kännetecknas av mjuka och långsamma rörelser under avspänd koncentration som är förenade i en form. En meditation i rörelse.

Tai Chi Chuan kan utövas av alla oavsett ålder eller fysiska besvär.

Tai Chi-formen har sina rötter i Taoism, Kinesisk kampkonst och traditionella kroppsliga övningar som syftar till samordning av kropp och medvetande.

Tai Chi kan även fungera som ett värdefullt komplement till Zenmeditation. Metoderna ger varandra stöd då den ena verkar genom rörelse och den andra genom stillhet.

Tillsammans ger de en grundläggande övning i en anatomiskt riktig hållning och leder till ett positivt samspel mellan andningsrytm, rörelse samt fördjupad fysisk och mental balans.

Den form av Tai Chi som vi tränar är Cheng Man Chings korta Yang-form.

Lärare är Lars Åström som har utövat Tai Chi sedan 80-talet och har studerat för Ulf Wamming, William Dockens och nu för Wee Kee Jin och undervisar numera också i dennes variant av Cheng Man Chings form.

Vi inleder varje träff med Zenmeditation

Vi kommer förutom Tai Chi att göra övningar i kroppskännedom och avspänning.

Regelbunden övning ger:

- Avspänning
- Smidighet
- Bättre balans
- Ökad rörlighet
- Förebygger stress och belastningsskador

Akupunktör Lars Åström

lars@stillness.nu

www.stillness.nu

070 664 91 60