

Tai Chi

Tai Chi, de Chinese bewegingskunst

Ontspannen bewegen met een weldadig effect op lichaam en geest tot gevolg

Tai Chi Chuan is een oude Chinese bewegingskunst en vindt zijn oorsprong in de traditionele geneeskunde en vechtkunst. De ontspannen uitgevoerde bewegingen gaan gepaard met een diepe concentratie van de geest.

Wat is Tai Chi?

Bij Tai Chi voert u een reeks van bewegingen uit op een heel zachte manier. Ontspanning, concentratie, evenwicht, coördinatie en het vloeiend uitvoeren van de bewegingen zijn heel belangrijk. Door uw gedachten stil te zetten maakt u uw geest rustig, met als resultaat dat u ontspannen en gecoördineerd beweegt zonder overbodige spierspanning. Het is een ideale manier om lichaam en geest in evenwicht te brengen.

Tai Chi heeft een weldadige invloed op spieren, pezen, gewrichten, ademhaling en het energiesysteem. Door Tai Chi te beoefenen wordt de levensenergie - ook wel chi genoemd - langs meridianen door het gehele lichaam rondgestuurd en worden blokkades en spanningen opgelost.

De ontspannen manier van bewegen is de verklaring voor het feit dat veel mensen tot op hoge leeftijd Tai Chi kunnen beoefenen. Voor de Chinezen zelf is Tai Chi een methode om een lang en gezond leven te bewerkstelligen.

Voor wie?

Tai Chi is geschikt voor mensen van alle leeftijden en elke lichamelijke conditie.

De cursus voor senioren houdt rekening met de individuele mogelijkheden van de deelnemers.

Wat heeft u nodig?

Gemakkelijk zittende kleding waarin u gemakkelijk kunt bewegen.

Tijdens de lessen gaan de schoenen uit.

Voordelen van Tai Chi

- u voelt zich zekerder bij het lopen omdat u beter in balans bent
- u maakt meer contact met de vloer, wat de kans op vallen vermindert
- u krijgt meer kracht in uw beenspieren
- u krijgt meer uithoudingsvermogen
- u kunt zich beter op iets concentreren
- u kunt zich beter ontspannen