

TAIJIQUAN

Bedeutung | Merkmale | Übungsweg

Körper

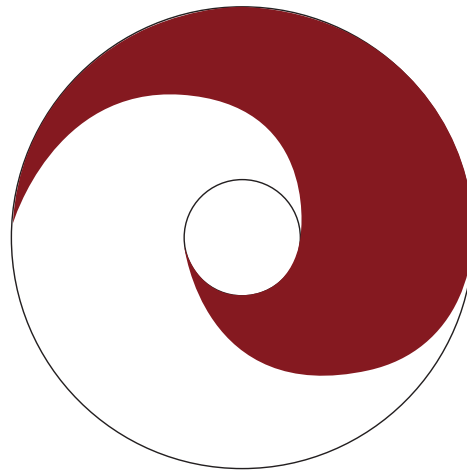
Das Taijiquan ist eine Methode um tiefgreifende Körpererfahrungen zu machen. Durch die bewusste und langsame Bewegungsführung können die verschiedenen Prinzipien des Taijiquan gefühlt und verinnerlicht werden.

Bewusstsein

Je feiner und differenzierter der Körper gefühlt und verstanden wird, desto ausgeprägter wird auch das Bewusstsein. Bewegungen werden so differenzierter und feiner angesteuert. Die innere Vorstellung von einer Bewegung und ihr äußeres Erscheinungsbild werden deckungsgleich.

Bewegung

Das Taijiquan ist eine bewusst innerlich (durch das Körpergefühl) geführte Bewegung, an der der gesamte Bewegungsapparat beteiligt ist. Der Bewegungsursprung liegt hierbei in der Körpermitte, also im Körperschwerpunkt.



Chen Stil Taijiquan der WCTAG

Das Chen Stil Taijiquan der WCTAG wird in direkter Linie vom Urbegründer des Taijiquan (Chen Wangting) über seinen direkten Nachfahren, Großmeister Chen Xiaowang, dem heutigen Hauptvertreter des Chen Taijiquan, in Deutschland und weltweit unterrichtet.

Dieser Familienstil zeichnet sich durch seinen klaren, aufeinander aufbauenden Übungsweg aus. Schwerpunkte sind hier die Harmonisierung von Körper und Geist, die Schaffung eines Bewusstseins für innere und äußere Bewegungen und das Erfahren einer sich selbst tragenden Struktur und dem daraus resultierenden Gleichgewicht. Das Bewegungsprinzip des Taijiquan wird in Form von Grundübungen (stehende Meditation u. Basisroutinen) methodisch und didaktisch herausgearbeitet.

In den verschiedenen Hand- und Waffenformen wird dieses Prinzip praktisch umgesetzt. Eine Überprüfung findet in der Partnerarbeit statt.





Großmeister Chen Xiaowang

Großmeister Chen Xiaowang

Jahrgang 1946, geboren in Chenjiagou, VR China. Chen Xiaowang ist der offizielle Hauptvertreter und Erbe der Chen-Taijiquan-Tradition in der Welt. Er ist in der 19. Generation der Patriarch und oberste Stammhalter der Chen-Familie, wie es vor ihm die führenden Meister, vor allem Chen Wangting, Chen Changxing und Chen Fake waren. Auch als einer der weltweit führenden Meister der Kalligrafie gilt Chen Xiaowang unter vielen anderen Auszeichnungen offiziell als „Staatschatz der VR China“. Er gibt weltweit regelmäßig Seminare, so auch in Deutschland. Großmeister Chen Xiaowang gilt bereits als lebende Legende. Sein Anliegen ist nicht nur die globale Verbreitung des Taijiquan, sondern auch die Erhaltung der authentischen Lehre. Die von ihm und Jan Silberstorff gegründete WCTA ist weltweit der größte Taijiquan-Verband.

(www.wctag.eu)



Meister Jan Silberstorff

Diese kann kooperativ oder nach Absprache auch gegeneinander ausgeführt werden. Der vielfältige praktische Nutzen dieses Taijiquan-Systems ist durch seinen ganzheitlichen Ansatz gegeben. In einzigartiger Weise werden hier Aspekte aus der Meditation, Philosophie, Selbstverteidigung, Energiearbeit und Lebenspflege miteinander verbunden. Taijiquan ist gesundheitsfördernd und kämpferisch einsetzbar.

Das Taijiquan-System der WCTAG steht in direkter Tradition der Chen Familie. Der Unterricht gestaltet sich nach modernen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Arbeit ist körperorientiert, der Übungsweg ist sowohl in der Theorie als auch in der Praxis transparent. Dies ist die Voraussetzung für langfristiges und selbstgesteuertes Lernen. Den Willen zur Selbsterfahrung und Trainingsfleiß vorausgesetzt, ist das Chen Taijiquan in all seinen Tiefen erfahrbar und lernbar.

