

# 太极拳

*Tai Chi: Das höchste Letzte  
Chuan: Faust*

Tai Chi Chuan ist eine sehr alte  
Bewegungskunst aus China.  
Zhang San-feng, der Begründer  
des Tai Chi Chuan, soll durch  
den Kampf eines Kranichs mit  
einer Schlange, die geschickten  
Ausweichbewegungen der Schlange  
zum Anlass genommen haben,  
das Tai Chi Chuan nach diesen  
Bewegungen zu entwickeln.

Dadurch breiteten sich  
verschiedene Stile aus:

Zum Beispiel, der Chen-Stil,  
ist der Ursprungsstil mit den teilweise  
schnellen dynamischen Bewegungen.

Aus diesem Stil entwickelte sich  
der Yang-Stil, der durch langsame  
fließende Bewegungen sehr  
populär wurde.



# Tai Chi Chuan

Der Mensch  
ist nicht allein  
sein ganzes Selbst,  
er wird es erst  
durch seine  
Freunde

*(Aphorismus unbekannter Herkunft)*



Elke Moldenhauer  
Hermann-Lüpping-Str. 16  
49492 Westerkappeln  
Telefon: 0 54 04 / 7 20 18  
Handy: 0170/3 84 44 36  
E-Mail: [Elke.Moldenhauer@gmx.de](mailto:Elke.Moldenhauer@gmx.de)  
Homepage: [www.tai-chi-westerkappeln.de](http://www.tai-chi-westerkappeln.de)

## Die Gesundheit verbessern

Sie stehen in Parks, auf Straßen und Plätzen. Jeden Morgen beginnen Millionen von Chinesen ihren Tag mit Tai Chi Chuan. Die Bewegungslehre gehört zur traditionellen Körperkultur des asiatischen Riesenreichs. Die fließenden, fast zeitlupenartigen Bewegungen fördern ein langes, gesundes Leben und können Krankheiten vorbeugen, meinen viele Chinesen. Auch in Deutschland ist die chinesische Kampf- und Bewegungskunst immer häufiger zu sehen. Tai Chi Chuan hilft, Stress abzubauen und die Gesundheit zu verbessern.



## Meditation in der Bewegung

Tai Chi Chuan zu erlernen, ist die Meditation in der Bewegung. Langsam weich fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zur inneren Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit. Der Körper wird anmutig, leicht und beweglich.

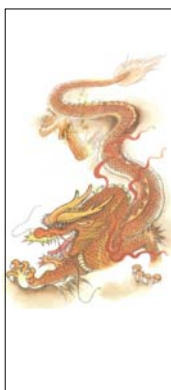
Ein chinesisches Sprichwort sagt:

„Übt man sich in Tai Chi Chuan, wird man geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“

Tai Chi ist ein Weg zu Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Die innere Lebenskraft wird entscheidend gestärkt, verfügbar gemacht und durch den gesamten Körper geleitet. Tai Chi Chuan kann als Solo-Form sowie als Partnerform (Push-hands) ausgeführt werden. Zusätzlich gibt es noch Waffenformen (Schwert, Säbel, Stock, Fächer etc). Zunehmend wird Tai Chi Chuan in seiner Bedeutung als Bewegungsmeditation und Körpererfahrung eingesetzt, jedoch seltener als Kampfkunst ausgeübt.



## Ursprung des Tai Chi Chuan



Tai Chi Chuan stammt ursprünglich aus den alten Heil- und Atemübungen der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine Verbindung mit der fernöstlichen Kampfkunst eingegangen. Der Kampfkunstaspekt des Tai Chi Chuan hat im 20. Jahrhundert zunehmend an Bedeutung verloren, wohingegen der Gesundheitsaspekt immer mehr in den Vordergrund gerückt ist. Das Tai Chi Chuan ist ein sehr sorgfältig ausgearbeitetes heilgymnastisches System, das von erheblicher Gesundheitswirkung sein kann.

So wird es - nicht nur im fernen Osten - als Therapie, insbesondere bei chronischen Erkrankungen, in vielen Kliniken verordnet und eingesetzt. Die Sensibilisierung für den eigenen Körper und für die eigene Bewegungsweise führt zu einem Körperempfinden, das Signale nun besser verstehen und deuten lässt. Die Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, auf Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen und Muskeln verhelfen dem regelmäßig und richtig geübten Tai Chi Chuan zu einem präventiven Gesundheitswert.

## Elke Moldenhauer



1952 geboren, verheiratet, 2 Kinder, begann zuerst die Kampfkunst Karate zu erlernen, anschließend die Bewegungskunst Tai Chi Chuan. Ausbildung zur Kursleiterin in Tai Chi Chuan (Cheng Man-Ching Form) und meditative Energiearbeit bei Klemens J. P. Speer. Die Schwertform erlernte sie bei Hella Ebel. Zusätzliche Workshops in Deutschland bei Wee Ke Ching (Neuseeland) vertieften ihre Kenntnisse im Tai Chi Chuan. Nach 6jähriger Ausbildung, Qualifizierung zur Lehrerin in Tai Chi Chuan und

meditative Energiearbeit. Auf einer Chinareise, geleitet von Jan Silberstorff, zu den Wurzeln des Tai Chi Chuan (Wudang Gebirge), erhielt sie einen Einblick in die 19er Form des Chen-Stils. Danach folgte eine Fortbildung bei Martin Ritter in der Regenbogenfächerform, der chinesischen - und japanischen Stockform. Elke Moldenhauer ist als Lehrerin Mitglied im Netzwerk Taijiquan & Qigong Deutschland.

## Unterricht für Anfänger

Auswahl aus der Qigong - Übungsreihe:

- Die Acht Brokate
- Fünf Elemente Übungen
- Die Harmonie
- die 5 Räder

• Der Tagesablauf der Krähe

Auswahl aus den Tai Chi- Formen:

- Pekingform oder Kurzform nach Cheng Man Ch'ing.



## Unterricht für Fortgeschrittene

Nach Erlernen einer Tai Chi Form, Möglichkeit zum Erlernen weiterer Tai Chi Formen:

- Langform nach Yang Ch'eng Fu
- Schwertform, Säbelform, Regenbogenfächerform, chinesische Stockform und japanische Stockform

- Außerdem Einstieg in Partnerformen „Push-hands.“



## Angebote

Über die VHS (Volkshochschule) Lengerich und in der Karate-Sportschule Yuishinkan Ibbenbüren e.V. finden Tai Chi-Kurse in Westerkappeln, Büren, Lotte und Ibbenbüren statt.

Informationen:

- VHS - Lengerich, Tel.: 05481/93880
- Sportschule Yuishinkan Ibbenbüren e.V. Gildestraße 23, 49477 Ibbenbüren Tel.: 05451/997989
- Elke Moldenhauer, Tel.: 05404/72018

