



Tai Chi Stock - Vertiefung • 31.08.24

“Die Tai Chi Stockform & ihre Körpermechanik”

Der Stock symbolisiert den „Drachen“, die Bewegungsenergie der Tai Chi Stockform ist elastisch, weich, spiralförmig, erdig und kraftvoll.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Üben und Vertiefen der Tai Chi Stockform in Verbindung mit der Körpermechanik von der Leiste “Kua”, Hüftgelenk, Kniegelenk, Fußgelenk, Zehen und den beteiligten Muskeln. Die Gelenke bewegen sich kreisend von einer Ebene auf die andere, um alle Sehnen, Faszien, Muskelgewebe 100% zu aktivieren (siehe Zeichnung).

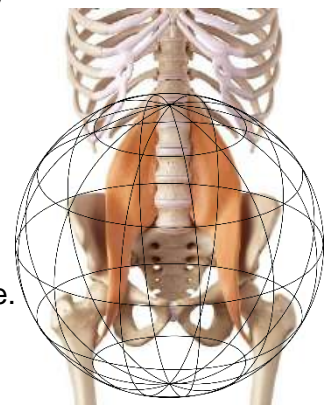
Wir achten darauf, dass die Bewegungen mit einem Sinken von unserer Körpermitte und dem Öffnen der Leiste “Kua” eingeleitet werden. Die Muskeln des «kua» verbinden die Beine mit der Wirbelsäule, der Lendendarmbeinmuskel (Musculus iliopsoas) verbindet die Lendenwirbel mit dem Becken und dem Oberschenkelknochen (Femur oder Os femoris), die Adduktoren verbinden das Becken mit dem Oberschenkel.

Die Federkraft der Wirbelsäule und der Beine hängt zu einem nicht geringen Teil von der Elastizität der Lenden- und Darmbeinmuskeln ab. Durch das Öffnen der Leiste sinkt die Bewegung vom Hüftgelenk zum Kniegelenk und von dort in das Fußgelenk.

Der Fuß rollt bis zu den Zehen ab und zieht den Körper nach, dadurch wird die Gewichtsverlagerung eingeleitet.

Inhalte der Vertiefungstermine:

- Tai Chi Stockform - Vertiefung der Form.
- Tai Chi Stock Form und die Körpermechanik u.a. Leiste “Kua”, das Kreisen der Gelenke.
- Tai Chi Stock Form & das Tai Chi Prinzip “Bewegung aus dem Zentrum”.
- Übungen für die Durchlässigkeit in den Gelenken und in der Wirbelsäule.



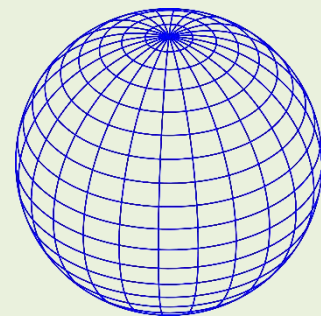
Termin: Samstag, 31. August 2024

Zeit: 10.30 – 12.30 Uhr

Kosten: 40,00 €

Ort: Turnhalle Siebeldingen • Jahnstraße 6 • 76833 Siebeldingen

Leitung: Harald Hasenöhrl (Tai Chi Lehrer)



Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855 • www.gesundheitspfad.de • info@gesundheitspfad.de