

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 120

### AUTHENTISCHES TAIJI QUAN

Unter authentischem Taiji Quan verstehe ich Taiji Gongfu in traditioneller, klassischer und unverfälscht ursprünglicher Art.

Eine Übungsstunde mit all den dazu gehörenden Elementen, so, wie Taiji Quan über Jahrhunderte in China praktiziert und trainiert wurde.

Zu diesen Elementen zählen neben den Hand- und Waffenformen auch die Partner-, und Struktur- sowie die inneren Übungen zur Entwicklung der Bewegungen dieser inneren Kampfkunst.

Das authentische Taiji Quan orientiert sich an den Bewegungsausprägungen der Gründerfamilie des Taiji Quan, dem sogenannten Chen Stil, und dem Repertoire,

welches noch heute im Ursprungsort des Taiji Quan, Chenjiagou, unterrichtet wird.

Aus dem traditionellen Üben resultieren die bei uns bekannten Erscheinungen wie innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit aber auch körperliche Geschmeidigkeit und Fitness.

Die Auseinandersetzung mit Taiji Quan führt über kurz oder lang zu einem verbesserten Körperempfinden und Grundfitness sowie einer geistigen und emotionalen Ausgeglichenheit und inneren Haltung.

Über die richtige Atmung und Übungen zur Körperwahrnehmung dringt Ruhe in den Körper aus welcher wiederum Kraft und Energie generiert werden.



Gunther m. Attarpour; Chenjiagou Regionalvertreter Wien/NÖ  
weiter Info: [gunther.attarpour@univie.ac.at](mailto:gunther.attarpour@univie.ac.at); [www.perform.at](http://www.perform.at), Foto: Bezar