

Finden Sie Ihre neue Balance



Den Kopf frei bekommen

Schritt für Schritt finden Sie zu innerer Ruhe, verbunden mit Ausgeglichenheit und Konzentration.

Den Körper aktiv entspannen

Durch sanfte Bewegung entspannt sich Ihr Körper. Sie erhalten die Beweglichkeit Ihrer Gelenke oder erlangen diese zurück und stärken Ihre Feinmuskulatur. Mit dem vereinten Training von Körper und Geist schulen Sie Ihr Gleichgewicht, verbessern Ihr Reaktionsvermögen und gewinnen Achtsamkeit.

Die innere Stärke gewinnen

Im Weiteren ebnet sich Ihnen der Weg zum Aufbau innere Kraft. Aus ihr resultieren Selbstbewusstsein, Schlagfertigkeit und Ausdauer.

Zusammenfassend ist es ein Weg der Reinigung, der Regeneration, des Aufbaus und der Stärkung.

Die Lehre des **TAIJIQUAN** (auch Taiji Quan, Tai Chi Chuan ...) vermittelt Ihnen die Kunst, Körper und Geist im Einklang mit der Natur zu gebrauchen. Oberstes Ziel ist ein langes Leben in bestmöglicher Gesundheit - oder „in ewiger Jugend“, wie es in den alten Schriften zu lesen ist.



Taijiquan - Akademie Müritz

☎ 03 99 23 - 73 99 67

✉ kontakt@taiji-mueritz.de

TAIJIQUAN ist schwerer als es aussieht



aber **leichter als Du denkst**

Die Praxis

Taijiquan praktizieren Sie in der heutigen Zeit vordergründig als

- **Balance für ein aktives Berufs- und Alltagsleben**
- **Ausgleich für körperlich intensive Sportarten**
- **allgemeine körperlich-geistige Regeneration**

Taijiquan ist ein Weg. Vom Geist geführte langsam fließende, leichte Bewegungen, die in einem festgelegten Ablauf fortlaufend praktiziert werden, bilden die Grundübung der Körper- und Energiearbeit. Dafür hat sich die Bezeichnung „Form“ etabliert.



Taijiquan ist ein sanfter Weg, obgleich eine seiner starken Wurzeln die traditionelle chinesische Kampfkunst ist. Von daher ist es ein Weg der Selbstbehauptung, jedoch frei von Egoismus.

Es ist ein Weg zu inneren Kraft. Sie gilt als Maßstab für den Fortschritt der eigenen Taiji-Praxis.

Die zweite starke Wurzel macht den grundlegenden Vital-Aspekt der Taiji-Form aus. Es handelt sich dabei um die chinesische Heilgymnastik, die heute unter den Begriff "Qigong" zusammengefasst wird.

Taijiquan - Akademie Müritz

☎ 03 99 23 - 73 99 67

✉ kontakt@taiji-mueritz.de

Für wen eignet sich Taijiquan?

Für Jung und Alt, Stark und Schwach,
Dick und Dünn, Frau und Mann ...

Für jeden Mensch

kann Taijiquan von Nutzen sein und
jeder kann es praktizieren. Auch viele
Menschen, die hinsichtlich ihrer

Bewegungsfähigkeit oder allgemein gesundheitlich

vorbelastet sind. Sie benötigen
lediglich die Bereitschaft zu lernen
und regelmäßig zu üben.



Sie praktizieren Taijiquan für sich
selbst, für niemanden sonst. Es
gibt keinen Vergleich, keinen
Wettbewerb. So bestimmen Sie
auch selbst, wie weit und wie
schnell Sie auf dem Weg des

Taijiquan gehen.

Sie benötigen keine besondere
Ausrüstung. Lediglich bequeme
Kleidung – zum Wohlfühlen.

Sie können in leichten Sportschuhen
oder barfuß praktizieren.



Taijiquan - Akademie Müritz

☎ 03 99 23 - 73 99 67

✉ kontakt@taiji-mueritz.de

Der Anfang

Zu Beginn steht das Erlernen des Formablaufs. Im Folgenden erhalten Sie eine Reihe von Vertiefungsmethoden. Mit deren Hilfe sind Sie in der Lage, Ihr Taiji immer runder und zugleich filigraner zu gestalten.

Das immense Potential des Taijiquan offenbart sich Ihnen erst Stück für Stück mit fortschreitender Praxis. Je feiner Ihr Formablauf wird, um so mehr erfahren Sie, welche Power Ihnen dieses "leicht - langsam - fließend" zu geben vermag. Es ist ein interessanter Weg, der stets für die aufgebrauchte Geduld und Disziplin belohnt.

Das Ziel

Die Praxis des Taijiquan verspricht - nach chinesischer Auffassung

**„Geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller
und gelassen wie ein Weiser“**

zu werden.

Taijiquan ist ein Weg, dessen Ende nicht abzusehen ist. Doch bereits nach wenigen Schritten wird er Ihr Leben nachhaltig im positiven Sinne beeinflussen:

- **innere Ruhe**
- **Ausgeglichenheit**
- **Konzentration**
- **Funktionalität aller Gelenke**
- **Feinmuskulatur**
- **Gleichgewichtssinn**
- **Reaktionsvermögen**
- **Achtsamkeit**
- **innere Kraft**
- **Selbstbewusstsein**
- **Schlagfertigkeit**
- **Ausdauer**



Taijiquan - Akademie Müritz

☎ 03 99 23 - 73 99 67

✉ kontakt@taiji-mueritz.de

Ihr Lehrer: Matthias Teeg

hat mehr als 10 Jahre Erfahrungen in eigener Taijiquan- und Qigong- Praxis gesammelt. Am Anfang stand lediglich die Motivation, verlorengegangene Beweglichkeit zurückzuerlangen. Schnell bemerkte er, dass besonders das Erlernen und Ausüben von Taijiquan nicht nur seinen Körper, sondern praktisch sein gesamtes Leben nachhaltig beeinflusste. Die Veränderungen waren nicht unbedingt immer bequem, jedoch durchweg positiv. So reifte der Wunsch, anderen Menschen die Möglichkeiten der traditionellen Bewegungslehre nahezubringen, sie darin zu unterrichten und sie auf diesem Weg zu begleiten. Sein Spezialgebiet ist die atemtypsgerechte und personenbezogene Praxis. Die Tätigkeit übt er heute im Hauptberuf aus und ist zertifiziert gemäß der Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT) und des Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. (TQN). Sein Wissen und Können hat er überwiegend bei Meistern und Lehrern des „Miriquidi Tao“, der „International Tai Chi Chuan Association“ und der „Taiji Akademie – Schule der inneren Kraft“ erlernt. Um sein hohes Qualitätsniveau stetig weiterzuentwickeln trainiert er täglich und nimmt jedes Jahr an 8 bis 12 Vertiefungs- und Weiterbildungsveranstaltungen für Lehrer teil.



Taijiquan - Akademie Müritz

☎ 03 99 23 - 73 99 67

✉ kontakt@taiji-mueritz.de

