

# Tai Chi Chuan



Kurs i Sundsvall våren 2019

*Stillhet i rörelse*

*Rörelse i stillhet*

Tai Chi Chuan kan beskrivas som en serie mjuka rörelser som utförs stående och som även kan användas i självförsvarssyfte.

Tai Chi-formen har sina rötter i Taoism, Kinesisk kampkonst och traditionella kroppsliga övningar som syftar till samordning av kropp och medvetande.

Tai Chi kan även fungera som ett värdefullt komplement till Zenmeditation.

Metoderna ger varandra stöd då den ena verkar genom rörelse och den andra genom stillhet.

Tillsammans ger de en grund-läggande övning i en anatomiskt riktig hållning och leder till ett positivt samspel mellan andnings-rytm, rörelse samt fördjupad fysisk och mental balans. Qi Gong-övningar ingår också i kursen.

Den form av Tai Chi som vi tränar är Cheng Man Chings korta Yang-form.

**Lärare är Lars Åström** som har utövat Tai Chi sedan 80-talet och har studerat för Ulf Wamming, William Dockens och nu för Wee Kee Jin och undervisar numera också i dennes variant av Cheng Man Chings form.

**Vi startar vårterminen februari/mars i Sundsvall.**

**Tid och plats meddelas senare.**

**Kom gärna på Zen-meditation samma kväll.**

**Första gången är öppen att prova på helt utan kostnad!**

Kursen fortsätter under 10 tisdagar, kostnad 2 500 kr.

*Akupunktör Lars Åström*

[lars@in-stillness.se](mailto:lars@in-stillness.se)

[www.laketerapi.se](http://www.laketerapi.se)

070 664 91 60

*Varmt välkomna!*