

Was bringt mir Taiji

Wozu es verwendet werden kann, und welchen Nutzen man daraus ziehen kann

Die Bereiche der Selbstheilung Prävention etc. und der Bereich der Kampfkunst ergänzen einander, und sind für gute Erfolge und bei gutem Taiji nicht trennbar. Der Bereich der Therapie ist sozusagen ein Zusatz der sich ergeben kann, wenn man dafür eine gute Basis geschaffen hat, und wenn man dies will.

Selbstheilung, Prävention, und Aufbau einer gesunden ganzheitlichen Basis

- ⊙ Wiedererlangen von Beweglichkeit im Körper und Geist
- ⊙ Geschmeidigkeit in der Bewegung
- ⊙ Die Gelenke schonend durch bewegen
- ⊙ Körperliche, geistige und energetische Zentrierung
- ⊙ Innere Ruhe
- ⊙ Stressabbau
- ⊙ Stärken des Immunsystems
- ⊙ Verbesserte Körperwahrnehmung
- ⊙ Bessere Rückmeldung über die eigenen Belastungsgrenzen
- ⊙ Möglichkeiten mit Belastungen umzugehen und diese zu neutralisieren
- ⊙ Verbesserung des Energieflusses
- ⊙ Wiedererlangen eines natürlichen Bezuges zu sich selbst und der Umgebung
- ⊙ Erlangen von Unabhängigkeit in Bezug auf die Fähigkeit sich selbst körperlich, geistig oder energetisch etwas Gutes zu tun und sich auszugleichen
- ⊙ Verbessertes Selbstbewusstsein
- ⊙ Besseres verstehen von Lebensprozessen
- ⊙ Erkennen und Klären der eigenen Grenzflächen (wie viel Platz benötige ich und wie viel steht mir auch zu)

Kampfkunst

- ⊙ Sich selbst zu jedem gewünschten Zeitpunkt wieder energetisieren können
- ⊙ Energien gezielt für sich einsetzen
- ⊙ Focus und Kraft (körperliche, geistige und energetische)
- ⊙ Training der Reflexe allgemein
- ⊙ Effektive realistische Selbstverteidigung
- ⊙ Verbesserte Intuition
- ⊙ Generell verbessertes Timing
- ⊙ Sich selbst in der Interaktion mit anderen besser kennen lernen
- ⊙ Tiefes Zentrieren in sich selbst unabhängig von äußeren Einflüssen
- ⊙ Klären der eigenen Ausstrahlung in positive Richtung

Therapie und Begleitung

- ⊙ Energien gezielt für andere Menschen, die Gesellschaft und die Welt einsetzen
- ⊙ Anderen Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Ganzheit behilflich sein
- ⊙ Die Bewegungen des Taiji aktiv therapeutisch bzw. zur Therapieunterstützung einsetzen
- ⊙ Helfen, unterstützen, begleiten und dabei und dadurch selbst immer weiter lernen



Copyright ©2008 by Egwin Ertl

LEBENSWIND Zentrum für natürliche Lebensweise und innere Kampfkunst

+43/650/3744222

kontakt@lebenswind.com

www.lebenswind.com

www.wtba-austria.com