

Wundervolle Gesundheitsübung

Massage der inneren Organe

- Die Bewegungen von Tai Chi massieren beständig Ihre inneren Organe, wozu die Lungen, Herz, Leber, Nieren und die Milz gehören. Ständige Drehungen der Hüfte und der Gliedmaßen erzeugen sanfte innere Drücke, die wiederum wohltuende Kompressionen und Verwindungen unserer Organe erzeugen.

Dehnung des Körpers

- Im Tai Chi geschieht das Dehnen und Strecken durch sanftes Loslassen der Spannung in den Muskeln, anstatt durch Drängen und Forcieren der Muskeln sich zu strecken. Zusammen mit der Entspannung der Muskeln, dehnen die langsamen Bewegungen die Muskeln allmählich.

Schmerzreduktion und Erholung von Verletzungen

- Tai Chi macht einen wundervollen Job bei der Milderung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, durch das Auflockern aller Muskeln im Oberkörper. Die Betonung bei der fließenden Entspannung ist besonders nützlich für das Weichmachen der Muskeln, die durch tägliche, repetitive Arbeiten steif werden.
- Von Menschen, die Tai Chi praktizieren, wird immer wieder berichtet, wie sie sich besser von Autounfällen, anderen Formen schwerer körperlicher Traumen oder Operationen in deutlich schnellerer Zeit erholen als normalerweise vorgesehen oder möglich ist.
- Tai Chi kann auch den Heilerfolg bei beschädigten Organen beschleunigen.

Regulierung und Bewegung der Körperflüssigkeiten

- Einer der Haupteffekte von Tai Chi ist die **Verbesserung und Regulierung der Bewegungen aller Körperflüssigkeiten**, wie Blut, Lymphe, Gelenkflüssigkeit (zwischen den Gelenken), Gehirnflüssigkeit (im Rückenmark) und Zwischengewebsflüssigkeit (zwischen den Zellen).
- Physikalisch bewegt Tai Chi die verschiedenen Körperflüssigkeiten durch das Erzeugen einer Reihe von **Pumpen**, durch spezielle Bewegungen. Die Pumpen variieren von Großen, wie der gesamten Wirbelsäule, Bauch, Beine und Arme, bis zu winzigen Pumpen, innerhalb bestimmter innerer Organe, Gelenke und zwischen den Wirbeln.
- Je stärker, energetisch gesehen, der Fluss des Chi ist, umso ruhiger und kräftiger bewegen sich die Körperflüssigkeiten. Chi ist der energetische Aktivator, der unseren Körperflüssigkeiten sagt, wann sie sich zu bewegen haben, und wie. Wenn sich die Flüssigkeiten mehr bewegen, steigt die Stärke Ihres Chi's und umgekehrt.

Erhöhung der Atemkapazität

- viele Menschen ignorieren ihre Atmung. Der Gedanke, die Lunge und das Zwerchfell absichtlich zu trainieren, um die Dauer der Atmung zu verlängern und das eingezeichnete Luftvolumen zu vergrößern, erscheint fremdartig. **Das Üben der Vergrößerung Ihrer Atemkapazität hilft Ihrer normalen Atmung deutlich tiefer und länger zu werden, und dadurch eine Menge mehr Sauerstoff in Ihren Organismus zu bringen.** Tai Chi vergrößert Ihre Atemkapazität, unabhängig davon, ob Sie seine spezifischen Atempraktiken absichtlich üben oder nicht

Steigerung des Chi- Flusses

- Tai Chi Bewegungen erzeugen einen erhöhten Chi Fluss durch die Akupunktur Meridiane des Körpers, und durch die Kanäle von anderen Energiesystemen in unserem Körper, wie z.B. dem linken, rechten und zentralen Energiekanal.
- Als Ergebnis, kultivieren wir effektiv mehr Chi auf verschiedene Weisen, können es von Blockaden befreien, ausgleichen und den Fluss des Chis in den Energiekanälen öffnen. Ebenso, erhöht auch das Verbessern der Bewegung der Flüssigkeiten den Chi Fluss, weil beide unzertrennbar miteinander verbunden sind.