

Claudia Eichstädter, Heilpraktikerin

Einladung zum Tai Chi Chuan

In der Ruhe liegt die Kraft. Das ist sicherlich ein Satz, der sich auf die alte, chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan ganz besonders gut anwenden lässt. Claudia Eichstädter lehrt die 2000 Jahre alten Bewegungsformen in ihrem wunderschön ausgebauten Kellerstudio.

Tai Chi Chuan ist mehr als nur ein Sport, es ist wie so oft bei den Bewegungslehren aus dem fernen Osten auch eine Weltanschauung. Die alte chinesische Bewegungskunst schult den Körper, weckt den Geist und tut einiges für die Gesundheit. Die langsam und sehr kontrolliert ausgeführten Bewegungen des Tai Chi Chuan sind - und das muss man sich als Übender unbedingt vergegenwärtigen - nichts anderes als Abwehr- und Angriffsbewegungen aus der Selbstverteidigung. Jede Bewegung hat hier seinen ganz besonderen Sinn und wird erst dann korrekt umgesetzt, wenn der



Übende verstanden hat, welchem Zweck sie eigentlich dienen würde, stünde ein Angreifer vor ihm.

Beim Tai Chi wird aber niemand verhaun, hier kommt es eher darauf an, Geist und Körper in Einklang zu bringen und sich ganz auf jede kleinste Bewegung zu konzentrieren, die möglichst langsam und weich durchgeführt wird. Claudia Eichstädter (44) wohnt seit 13 Jahren in Falkensee. Sie unterrichtet Tai Chi Chuan im eigenen Kellerstudio, das mit einem federnden Holzboden und einer breiten Spiegelfront ausgestattet ist: „Wich-

tig ist beim Tai Chi vor allem die Atmung, die immer passend zu den Bewegungen erfolgt. Tai Chi hat dabei etwas deutlich Meditatives, da wir in der Bewegung nach entspannter Stille streben. Es ist ein aktiver Weg der inneren Ruhe und Gelassenheit und eine Methode, um das innere und äußere Gleichgewicht wiederzufinden.“

Nur nicht umfallen



Apropos Gleichgewicht. Wer Lust auf eine kostenlose Probestunde hat und sich einem Kurs anschließt, wird schnell feststellen, dass die so leichtfüßig aussehenden Bewegungen nicht von Pappe sind. Der Gleichgewichtssinn wird gefordert und bei den ausgreifenden Schritten, bei denen der Körpermittelpunkt nach unten gezogen wird, beginnen auch die Oberschenkel schnell zu brennen.

Claudia Eichstädter, die mit den Schwerpunkten klassische Homöopathie, Feldenkrais und Akupunktur-Massage in der eigenen Praxis tätig ist, weiß, was sie tut. Sie praktiziert seit 18 Jahren Tai Chi Chuan (= „Form laufen“) und hat erst im Dezember an den Europameisterschaften in Paris teilgenommen. Sie freut sich sehr, wenn sich in Falkensee mehr Bürger für diese spezielle Form der Bewegung aufraffen würden: „Tai Chi eignet sich für jedes Alter. Auch der 80-jährige kann so seine Beweglichkeit, sein Körpergefühl, seine Energie und auch seine Gesundheit entscheidend verbessern. Unsere Kurse finden immer Dienstag abend statt. Um 18 Uhr sind die Anfänger an der Reihe, um 19:15 Uhr die Fortgeschritten.“ Unterrichtet wird der Yang-Stil in der 24er Form und der Peking Form sowie die Drachenschwert-Form und die Fächer-Form.

Schon mal Qi-Gong gemacht?

Qi-Gong entstammt der chinesischen Heilgymnastik. Hier wirken die Bewegungen noch mehr auf die Körpermeridiane ein. Sie fördern auf diese Weise die Beweglichkeit, den Stoffwechsel

und auch die Atmung. Qi-Gong ist ruhiger, einfacher und entspannender als Tai Chi. Claudia Eichstädter: „In der Harmonie von Körper und Geist beginnt das Qi – unsere Lebenskraft – verstärkt zu fließen, löst muskuläre und energetische Blockaden und lässt uns gesunden. Zuerst bewirken die Übungen eine Entspannung der Muskulatur und beugen so vielen Schmerzzuständen vor. Auf Grund der verbesserten Haltung der Wirbelsäule werden Rückenleiden verhindert und die einseitige Belastung des modernen Lebens ausgeglichen.“

Im Kurs, der immer Donnerstag abend um 18 Uhr stattfindet, unterrichtet Claudia Eichstädter die 18fachen Bewegungen des Tai Chi Qi Gong, das daoistische Qi Gong sowie Übungen mit dem Qi Gong Stab. Die Kurse kosten 32 Euro im Monat bei einer Übungsstunde pro Woche, eine Probestunde ist kostenfrei.

Kontakt: Claudia Eichstädter
Fehrbelliner Str. 22a
14612 Falkensee
Tel.: 0 33 22/20 85 69
www.qigong-feldenkrais.de

Ausbildungsdaten Claudia Eichstädter

1990: Ausbildung in Tai Chi Chuan und Qi Gong in Berlin und Hamburg bei verschiedenen Lehrern (u.a. bei Prof. Sui Qingbo, Frau Lena du Hong (Hamburg), Frau Pia Bitsch (Berlin))

1997: Ausbildung in der traditionellen chinesischen Medizin und dem medizinischen Qi Gong an der „Internationalen Medizinischen Qi Gong Gesellschaft“ unter Leitung von Frau Qi duan Li

Ständige Weiterbildung in Tai Chi Chuan u.a. auch bei Luis Molera (Spanien)

2004: Abschluss der 4-jährigen Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin in Ausbildungszentren der Feldenkrais-Gilde

2005: Ausbildung zur Sounder-Sleep-Lehrerin

*Wir wünschen unserer verehrten Kundschaft
eine besinnliche Adventszeit und ein
frohes Weihnachtsfest!*



K. Kampowski GmbH

HEIZUNG / SANITÄR

Kochstraße 53, 14612 Falkensee

Notdienst: 01 71 / 2 40 41 74

Tel.: 0 33 22 / 31 53 * Fax.: 0 33 22 / 20 07 61

E-Mail: info@kampowski.de

www.kampowski.de