

TAI CHI CHUAN

Nu har du möjlighet att pröva på Tai Chi Chuan!

Tai Chi Chuan kännetecknas av mjuka långsamma rörelser under avspänd koncentration som är sammanbundna i en form.

Stillhet i rörelse, rörelse i stillhet.

Ursprungligen är Tai Chi Chuan en kampkonst som kombinerar Qi Gong med självförsvar och där man med tiden mer betonat hälsoaspekten.

Tai Chi Chuan kan utövas av alla oavsett ålder eller fysiska besvär.

Att öva Tai Chi ger:

Avspänning

Smidighet

Bättre balans

Ökad rörlighet

Förebygger stress och belastningsskador m.m.

Jag har utövat Tai Chi Chuan sedan 1985 för Ulf Wamming, William S. Dockens III och Wee Kee Jin.

Akupunktör Lars Åström

