



INDIVIDUELL - WIRKUNGSVOLL - ZIELORIENTIERT

## Taijiquan - Chinesisches Schattenboxen

Alte chinesische Tradition der inneren Kampf- und Bewegungskünste

Taiji wird oft mit „Firstbalken“ übersetzt. Höchstes Prinzip, das grundlegende Prinzip der klassischen chinesischen Philosophie, das den Urgrund des Seins bezeichnet. Taiji steht auch für die Yin-Yang-Monade und somit für Harmonie und Ausgeglichenheit von Yin und Yang.

Quan wird mit Faust, Kampfkunst übersetzt.



## PRINZIPIEN

Werden die nachfolgend genannten Prinzipien beachtet und sanfte, fließende Bewegungen in harmonischem Einklang mit der Atmung ausgeführt, treten keine Zeichen einer Überanstrengung auf. Man fühlt sich nach der Taijiquan Ausführung körperlich wohl und psychisch ausgeglichen.

Deshalb eignet sich Taijiquan recht gut zum Training des Organismus für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht und Konstitution. Besonders für Menschen mit chronischer Erkrankung oder schwächerem Organismus bietet sich Taijiquan als eine hervorragende Trainingsmöglichkeit an. Dabei kommt es ohne die im Sport zu beklagenden Verschleisserscheinungen aus.

Taijiquan wird durch folgende Punkte charakterisiert:

1. **Aufrichtung:** Eine natürlich aufrechte Körperhaltung.
2. **Rundheit und Natürlichkeit:** Rundheit und Natürlichkeit in der Bewegungsausführung. Rundheit steht als Symbol für ein langes Leben.
3. **Langsamkeit:** Bewusste Atem- und Bewegungsführung.
4. **Gleichmässigkeit:** Kontinuierlich fließende Bewegungen, gleichbleibender Rhythmus, Ruhe in der Bewegung und eine natürliche Atmung.
5. **Weichheit und Geschmeidigkeit:** Durch Übung der Langsamkeit werden Sie weich und durch fließende Bewegungen erlangen Sie Geschmeidigkeit.
6. **Verwurzelung:** Der Oberkörper soll locker und leicht, der Unterkörper fest und stabil, jedoch nicht steif sein.
7. **Aufrichtigkeit**

# URSPRUNG

## Entstehung und Entwicklung

Über den Ursprung der Bewegungskunst Taijiquan existieren viele Mythen und Legenden. Eine davon ist, dass der alte taoistische Priester Zhang San Feng im 12. Jahrhundert auf dem heiligen Berg Wu Dang einen Traum hatte, in dem ihm der legendäre Kaiser Xuan Wu das Taijiquan vermittelte.

Der Yangstil ist sowohl innerhalb als auch ausserhalb Chinas am verbreitetsten. Der Begründer dieser Schule, Meister Yang Lu Chan, entwickelte aus dem Chen-Stil diesen neuen Stil.

1956 wurde dann von mehreren Taijiquan Meistern die Peking-Form mit 24 Bildern entwickelt, eine Ableitung aus dem viel schwierigeren traditionellen Yangstil mit 108 Bildern.

Historische Quellen hingegen nennen die Familie Chen aus der Provinz Henan. Im 19. Jh. schlich sich Yang Lu Chan (1799-1872) als Diener im Hause der Familie Chen ein, und es gelang ihm, die geheim gehaltene Kunst zu erlernen. Später unterrichtete er öffentlich und begann, das Taijiquan zu modifizieren.



Der Yangstil zeichnet sich aus durch ruhige, harmonische und weiche, stetig fließende Bewegungen sowie einen langsam und aufmerksam ausgeführten Ablauf mit Ausgewogenheit zwischen Flexibilität und Standhaftigkeit. Es wird sehr viel Wert darauf gelegt, dass bei der Taijiquan Ausführung der Oberkörper stets locker und leicht sowie der Unterkörper und die Beine stets stabil und gefestigt, jedoch nicht steif sind.

## Über mich

Mein Name ist Andrea Schaugg. Ich bin 1958 in Tettnang geboren und in Kressbronn aufgewachsen. Nach der Schulausbildung und dem Abschluss zur Arzthelferin folgten einige Auslandsaufenthalte.

Im Jahre 1992 absolvierte ich mein Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Berlin. Im Anschluss folgte eine vierjährige Ausbildung in chinesischer Medizin, Tuina Therapie, Moxa/Wärmepunktur und Medizinischem Qigong bei Frau Li Qi Duan in Berlin, 1991-1995.

Seit 1994 praktiziere ich Zenkörpertherapie und Triggerpunkttherapie nach Simon/Travell. Seit 2000 Manuelle Therapie und seit 2002 Manuelle Lymphdrainage. Danach folgten Ausbildungen in Akupunkturmassage APM/ESB/ORK nach Radloff und AMM & TCM Therapie.

## Was Sie erwartet

Neben klassischer Physiotherapie, Manueller Therapie, Lymphdrainage und Triggerpunktbehandlung liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der AMM & TCM Therapie und Akupunkturmassage nach Radloff mit östlichen Energielehren und westlichen, manualtherapeutischen Techniken.

Im Vorfeld werden Sie von mir befragt, um die meist komplexen Zusammenhänge umfassend zu berücksichtigen. Zur Befunderhebung nutze ich oft das Ohr, welches genaue Rückschlüsse auf Ihren aktuellen energetischen Gesundheitszustand liefern kann. Gemeinsam wählen wir die für Sie wirkungsvollste Behandlungsmethode.

Nach einer Behandlung sollten Sie sich Zeit nehmen und nachruhen sowie körperlich anstrengende Arbeit für einige Stunden meiden.

Die Methoden der chinesischen Medizin nutzen die körpereigenen Systeme (Aktivierung der Selbstheilung/Innerer Arzt) und blockieren selbst keine Krankheitsprozesse. Das was uns krank macht wird nicht direkt eliminiert, ohne dabei die Ursache zu berücksichtigen; wie z.B. eine Schmerztablette den Schmerz wegnimmt.

*„Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.“*

*„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“*

Herophilos (um 335 v. Chr.)

## Kontakt

**Andrea Schaugg**



Therapeutin für  
Physiotherapie und Chinesische Medizin TCM

D-78315 Radolfzell

**Telefon: 0 175 80 98 057**

E-Mail: [kontakt@schaugg.eu](mailto:kontakt@schaugg.eu)

Web: [www.schaugg.eu](http://www.schaugg.eu)

## Weitere Therapieangebote

Manuelle Therapie ~ Manuelle Lymphdrainage ~ Triggerpunktbehandlung  
Krankengymnastik nach PNF ~ Tuina Therapie ~ Moxa/Wärme ~ Qigong  
Akupunktur Massage nach Radloff ~ Wirbelsäulen-Gelenk-Behandlung

