



Aikido-Taiji-Hamburg e.V.
Rothestraße 62
22765 Hamburg
www.aikido-taiji-hamburg.de



Taiji

Taiji ist ein ganzheitliches Übungssystem aus China, das sich aus der Kampfkunst entwickelt hat. Es basiert auf daoistischen Prinzipien.

Taiji bietet die Möglichkeit, das eigene Leben individuell zu bereichern, indem es dem Menschen hilft, zu seinen natürlichen Bewegungsabläufen zurückzufinden. Durch die langsamen und fließenden Bewegungen, die sich stets wiederholen, können alte Bewegungsmuster überwunden und neue verinnerlicht werden. Die so erreichte Ökonomie der Bewegungsabläufe bei richtiger Koordination spart Energie und erleichtert den Weg zum Wesentlichen.

Taiji zeichnet sich durch seine Ganzheitlichkeit aus. Der oberflächliche Geist ruht, während der tiefe, innere Geist aktiv ist. Zu diesen inneren Prozessen trainiert der Körper gleichzeitig Elastizität, Geschmeidigkeit und Kraft. Der Weg führt von Außen nach Innen. Durch die Stärkung des Energieflusses und die Kräftigung der Muskeln werden auch die inneren Organe angesprochen und besser durchblutet.

Taiji ist ein ideales Übungssystem, das zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration im Alltag führt. Es kann, im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten, bis ins hohe Alter geübt werden.

Ken Morinaga ist seit 15 Jahren Schüler von Patrick Kelly, ein Meisterschüler des *Master Huang Sheng Shya* aus Singapur. Dieser wiederum war direkter Schüler von *Chen Man Ching*. Seit 1998 unterrichtet Ken Morinaga selbst Taiji in verschiedenen Institutionen. Beide Übungssysteme – Aikido, das Ken Morinaga seit 35 Jahren unterrichtet und Taiji – befruchten sich gegenseitig. Sein Aikido hat sich durch die Bereicherung des Taiji verändert, aber der Weg, auf dem ihn beides vorangebracht hat, ist der gleiche.

Ken Morinaga ist anerkannter Taiji-Lehrer des Taiji- und Quigong Netzwerk Deutschland e.V.. Gelehrt wird die Kurzform des Yangstils von Prof. Cheng Man Ching mit 37 Folgen. Durch das Üben dieser Formen ist es möglich, sowohl die äußere als auch die innere Bewegung zu erlernen und zu erfahren.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.