

LÖWEN NEWS

AKTUELLES VEREINSMAGAZIN DES SV WEIDEN e.V.

www.svweiden.de



GRATISEXEMPLAR



„Die sportliche Allzweckwaffe“

CLAUS LUFEN
im Interview

JUNGS, DAS WAR PRIMA!

Erfolgreiches Jugendturnier

ABTEILUNG BUDO

Gürtelprüfungen

WANDERPOKAL DER DOM BRAUEREI

MENSCHEN IM VEREIN

Helene Schmitz



NEUES IM VEREIN: Tai Chi-Lehrer Burkhard Eiden



Was machen Sie von Beruf?

Von Beruf bin ich Buchhalter und seit 20 Jahren nebenberuflich im Erwachsenenbildungswerk als Tai Chi-Lehrer tätig. Die letztere Tätigkeit versuche ich zurzeit als Haupttätigkeit auszuüben.

Seit wann sind Sie beim SV Weiden?

Ich bin kein Mitglied von SV Weiden, aber Sportvereine sind wichtig da nach Pfarrer Kneipp die Bewegung des Körpers eine der fünf Grundsäulen für einen gesunden Körper darstellt.

Welche Tätigkeit führen Sie im SV Weiden aus?

Ich arbeite als Tai Chi-Lehrer.

Was wird Ihnen die größte Freude im Verein bedeuten?

Die Erfahrungen, die ich mit Tai Chi erlebt habe, mit anderen Menschen zu teilen und wie wichtig gerade Bewegung/Sport ist auch in Krisenzeiten.

Was mögen Sie überhaupt nicht?

Engstirnigkeit, geschlossene Ohren und Intoleranz.

Wenn Sie nicht beim SV Weiden sind, was machen Sie dann privat?

Lesen, Musik hören, Musik machen, PC, ausgehen und in die Natur.

Sind Sie noch in einem anderen Verein Mitglied und/oder Fan von XY...?

In einer Umweltorganisation und Mitglied bei einer Internetorganisation für Menschenrechte/Umwelt.

Welche Sportarten betreiben Sie außerhalb des SV Weiden?

Tai Chi, Krafttraining, Stretching und ab und an fahre ich Fahrrad.

Was lesen Sie gern?

Fantasy, Fachbücher Theologie/Philosophie/Lebensberatung und Klassiker.

Welche Musik hören Sie gern?

Hauptsächlich Blues und danach Rock und Pop.

Was ist Ihr Lieblingsessen?

Ich habe kein spezielles Lieblingsessen.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Zu mir selber ehrlich sein!

Wenn Sie sich etwas wünschen, was wäre Ihr allergrößter Wunsch?

Mit meinem jetzigen Wissen/Erfahrungen eine Zeitreise zurück in mein Leben zu gestalten, um einige Fehler nicht zu machen.

Kursbeginn am
24. September 2011
um 10.00 Uhr
im Bildungszentrum/
Gymnastikhalle

Tai Chi: eine kurze Erklärung zum Tai Chi Kurs von Burkhard Eiden

In diesem Tai Chi – Kurs lernst Du Elemente von Tai Chi Chuan, sowie Übungen aus dem Tai Chi Qi Gong. Das Ziel ist die Gesundheit zu unterstützen und damit wird die Lebenskraft und das Wohlbefinden gesteigert. Täglich angewandtes Tai Chi erhöht deine Kraft, schenkt dir einen geschmeidigen Körper und einen wachen Geist. Es macht Schluss mit Stress, erhöht deine Lebensenergie und schon bald wirst Du dich noch wohler fühlen. Die Wirkung des Tai Chi als Meditation beruht in erster Linie darin, dass der Mensch durch die konzentrierte Ausübung von den Bewegungen die äußerlichen und innerlichen Störfaktoren ausschaltet. Durch das regelmäßige Training wird die geistige und körperliche Harmonie gefördert.

Tai Chi Chuan bedeutet den „Himmelsfirstbalken tragen“. Der Mensch ist sozusagen die Verbindung - die Säule - zwischen der Erde und dem Himmel. Chuan bedeutet die Faust, ein Hinweis das Tai Chi Chuan eine Kampfkunst ist, womit man auch Selbstverteidigung praktizieren könnte. Es dient hier als Körperertüchtigung und als sanfte Kampfkunst. Man benutzt einfache natürliche Hebelgesetze, die auch bei unserem Körper vorhanden sind; man spricht hierbei von der Körpermechanik.

Tai Chi Qi Gong ist eine Art Heilgymnastik, die sich im Tai Chi noch mehr auf die Stärkung der Gesundheit konzentriert. Im Gegensatz zum Tai Chi Chuan sind es noch einfachere Übungen und es wird nicht in einer durchgehenden Bewegungsabfolge trainiert, sondern jedes Bild wird mehrmals wiederholt bevor das nächste Bild absolviert wird. Es werden die „15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong“ geübt.

Die wichtigsten Prinzipien des Tai Chi Chuan aus den klassischen Texten:

„Das Starke und Harte durch das Schwache und Weiche zu überwinden“

„Die Wucht von einer Tonne mit einer Unze zurückweisen“

„Anpassung an den Stil des Gegners, um ihn durch seine eigenen Waffen zu schlagen“