



Modern Tai Chi

Starte mit 15 Minuten in dein gesundes Leben!

2. Auflage

Tobias Block

Für H. mit großem Dankeschön!

Inhalt

Vorwort

1. **Willkommen zum Modern Tai Chi**
2. **Tai Chi kommt aus Asien**
 - 2.1 Hintergrund des asiatischen Tai Chi
 - 2.2 Bewegungskunst des asiatischen Tai Chi
 - 2.3 Grundbewegungen und -techniken
3. **Asiatisches und Modern Tai Chi erzeugen Wohlfühl**
 - 3.1 Wirkung auf das Nervensystem
 - 3.2 Wirkung auf das Herz-Kreislauf-Lungensystem
 - 3.3 Wirkung auf die Körperhaltung
 - 3.4 Wirkung durch die Körperstellung
4. **Modern Tai Chi übersetzt Tai Chi ins Europäische**
 - 4.1 Die Logik-Brücke erleichtert das Üben
 - 4.2 Schnelle Erfolgserlebnisse
5. **Modern Tai Chi-Praxis-Tipps**
 - 5.1 Das Modern Tai Chi-Training
 - 5.2 Die acht Grundprinzipien
 - 5.3 Die Trainingsziele
 - 5.4 Entwickle dein Modern Tai Chi
6. **Modern Tai Chi-Figuren**

6.1 Anfang

6.2 Rollen des kleinen roten Balles

6.3 Hände nach vorne pressen

6.4 Ellenbogen auf Schulterhöhe zurückziehen

6.5 Hände nach vorne schieben

6.6 Peitschenschlag

6.7 Schlange

6.8 Fasan

6.9 Affe

6.10 Abschluss

7. **Modern Tai Chi-Form**

7.1 Form als Bilderfolge

7.2 Erläuterungen zur Bilderfolge

8. **Modern Tai Chi für dich weiterentwickeln**

9. **Verweise**

Vorwort

Ich kann zweifellos behaupten, dass dieses Buch und die darin vorgestellte Methode des Modern Tai Chi für jeden, der auf der Suche nach körperlicher und seelischer Entspannung und Gesundheit ist, ein Gewinn sein wird. Das von Tobias Block vorgestellte Programm baut eine Brücke zwischen der jahrhundertealten Tradition Asiens und unserer westlichen Kultur. Seit fast zwanzig Jahren haben unzählige Menschen diese einfachen und zugleich hoch effektiven Übungen in den Kursen von Tobias Block erlernt und wenden sie seitdem in ihrem Alltag an.

Ich selbst kann aus jahrelanger Übungspraxis bestätigen, dass mit nur 15 Minuten täglicher Praxis die ganze Bandbreite der positiven Effekte auf Muskeln, Atmung, Konzentration und Geist erfahrbar ist. Im Gegensatz zu vielen anderen Methoden der körperlichen und seelischen Ertüchtigung ist Modern Tai Chi dabei denkbar einfach in den Alltag integrierbar. Ein ruhiger Platz und ein paar Minuten Zeit, mehr braucht es nicht, keine Geräte, keine Matten, kein Turnen auf dem Boden. Ob Jung oder Alt, ob Couch-Potato oder Sport-Ass, jede und jeder kann mit Modern Tai Chi einen Einstieg in mehr Ruhe und Fitness finden.

Ich freue mich sehr, dass Tobias Block sich entschlossen hat, mit dem vorliegenden Buch sein Konzept des Modern Tai Chi nun einem größeren Publikum vorzustellen. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Sportmediziner und Personal Trainer zeigt er uns Europäern einen Weg, die uralte

Gesundheitslehre des Tai Chi in unserem modernen Alltag fruchtbar zu machen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern gutes Gelingen bei ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Dr. rer. nat. Henning Schweer



*Modern Tai Chi:
dein Weg zu mehr körperlicher und seelischer Gesundheit*

1. Willkommen zum Modern Tai Chi

Tobias Block

Arzt für Sportmedizin, Personal Trainer & Dozent



Mein Name ist Tobias Block und ich möchte dir mein Modern Tai Chi-Konzept für dein gesundes Leben vorstellen.

Nach meiner aktiven Sportlerlaufbahn bis hin zum Nationalkader im Schwimmen, habe ich die Trainerausbildung im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) e.V. mit der A-Lizenz abgeschlossen. Parallel dazu habe ich mit meinem Studium der Humanmedizin an der Christian-Albrechts-Universität (CAU) in Kiel sowie anschließend der Journalistik und Moderation an der Hanseatischen Akademie für Marketing und Medien (HAMM) in Hamburg die Grundlagen für meine jetzige Arbeit gelegt. Ich arbeite als Arzt für Sportmedizin, Personal Trainer und Dozent mit Menschen, die durch Bewegung an und in ihrem Leben Verbesserung erreichen wollen!

Schwerpunktmäßig bin ich in meiner Praxis in Hamburg tätig und arbeite mit Privatpersonen, Firmen, Studios sowie