



# Tai Chi – hösten 2017

Rörelserna i Tai Chi görs i ett harmoniskt flöde under djup närvaro och koncentration. Övningarna är ursprungligen självförsvars rörelser men har också visat sig vara starkt hälsobefrämjande.

Inom Tai Chi finns flera stilar. Var och en har sina serier av rörelser som kallas former eller kator. Vi kommer att göra en form som heter 24 formen. Den togs fram i mitten av 50-talet av den kinesiska sport kommissionen och är en förkortning av en gammal Yang form. Rörelserna i Yang stilen görs långsamt och mjukt.

Det är svårt att tänka på annat när man gör Tai Chi och därför är det ett mycket bra sätt att få mental avkoppling. Rörelserna gör även kroppen mjukare och smidigare. Flödet av livsenergi påverkas också och ofta blir man piggare och gladare. I Tai Chi gör man alltid gående rörelser. Det är ett bra sätt att öva upp koordination och balans.

Namnet är hämtat från den kinesiska filosofin. Där finns symbolen som kallas för Tai Chi. Den visar Yin och Yang – två motstående krafter som samtidigt är beroende av och i samverkan med varandra.

**Tid och plats: Onsdagar 18.00 – 19.00 - start 20 september**  
**ABF Skytteholmsvägen 2 i Solna**

**Pris: 950 kr för 12 ggr**



Ledare: Anna Holtenstam, 073-953 98 80

Form: Tai Chi 24 formen

(även 42 formen för den  
som redan kan 24 formen)

**Anmälan: till ABF 072 - 731 68 01 / 08 - 505 868 01**