

Demofilme

Nachdem wir die verschiedenen Qi Gong Einzelübungen gelernt haben, können wir diese zur Tai Chi Chuan Gesundheitsform verbinden. In dieser Form sind auch die Kampfkunstanwendungen enthalten. Durch das Tai Chi Chuan Partnertraining (Push Hands chin. tui shou - klebende Hände) können diese Anwendungen geübt werden.

Tai Chi Chuan Gesundheitsform (Teil I)