



Marion Maag

Zertifizierte Lehrerin Wu-Stil Tai Chi Chuan

Vorstandsmitglied im Europäischen

Wu Tai Chi Verband EWTC



Herzlich Willkommen
zum **AKTIV-VORTRAG**

**„Kopfschmerz lindern mit
Wu-Stil Tai Chi Chuan“**

Referentin: Marion Maag



Marion Maag

*Zertifizierte Lehrerin Wu-Stil Tai Chi Chuan
Vorstandsmitglied im Europäischen
Wu Tai Chi Verband EWTC*

Inhalt

- Die Bedeutung von Wu-Stil Tai Chi und Yin & Yang
- Was ist los im Körper bei Kopfschmerz?
- Wie kann Tai Chi Kopfschmerz lindern?
- Wie wird Tai Chi trainiert?
- Gemeinsame Übung
- Tai Chi im täglichen Leben integrieren

Was ist los im Körper bei Kopfschmerz?

- Muskeltonus zu hoch
- Nerven / Geist zu aktiv
- Atmung stark reduziert





Marion Maag

*Zertifizierte Lehrerin Wu-Stil Tai Chi Chuan
Vorstandsmitglied im Europäischen
Wu Tai Chi Verband EWTC*

Wie kann Wu Tai Chi Kopfschmerz lindern?

- **MUSKELN:** Verspannungen lösen sich durch:
 - körperphysiologisch gesunde Haltung
 - ich lerne ungesunde Bewegungsroutinen zu beenden
 - erhöht Körperwahrnehmung
- **NERVEN:**
 - ich lerne still zu werden im Kopf
 - Tai Chi hemmt die Produktion von Stresshormonen
 - Tai Chi erhöht die Produktion von Glückshormonen
 - Tai Chi verbessert die Gehirndurchblutung
- **ATMUNG:**
 - durch Tai Chi lerne ich wieder eine natürliche Bauchatmung, diese beruhigt das vegetative Nervensystem.

Tai Chi Training

„Indoor“



Vereinszentrum Weissenwolfstrasse 17

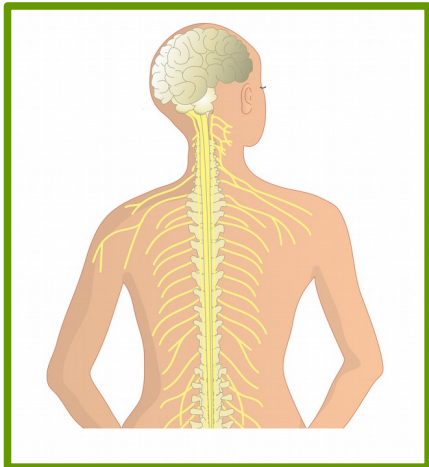
„Outdoor“



Park der Johannes Kepler Universität

Illustration zur gemeinsamen Übung

Entspannung der Nacken- und Rückenmuskulatur



- **Anleitung zur Übung:**
- Setzen sie sich auf einen stabilen Tisch, lassen sie die Beine locker nach unten hängen
- Lassen Sie den Bauch locker
- legen sie die Hände auf die Mitte des Brustkorbs
- drehen sie den Oberkörper SANFT in einer Rotationsbewegung von links nach rechts.
- drehen sie den Kopf gegengleich zum Oberkörper
- der Blick ist leicht nach unten gesenkt
- der Kiefer ist locker und die Atmung geht frei und sanft in den entspannten Bauch
- Dauer ca. 3 Minuten
- Empfehlenswert: jeden Morgen

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

