

氣功 太極

QI GONG und TAI CHI sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.

Grundlegend für TAI CHI und QI GONG ist das Prinzip des Yin und Yang.

TAI CHI ist Bewegung – QI GONG ist die Stille

QI GONG 氣功

QI GONG bedeutet Atem- oder Energieübung. Es ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von bis zu 3000 Jahre alten meditativen Atem-, Kraft- und Wahrnehmungsübungen, die chinesische Heiler und Meditationslehrer bis in die heutige Zeit überliefert haben.

Durch Entspannung und bewusste Gedankenführung kommt Qi die Lebensenergie im Körper ins Fließen. Aktivierung der Selbstheilungskräfte bringt sehr rasche Regeneration und Entspannung.

Diese Methode kann von Jung und Alt praktiziert werden, da man weder besondere Kraft oder sportliche Fähigkeiten dazu braucht. Das Wichtigste ist ganz einfach es zu tun.

TAI CHI 太極

TAI CHI ist Meditation in Bewegung und stellt eines der vollständigsten gesundheitsorientierten Übungssysteme überhaupt dar. TAI CHI war ursprünglich eine Kampfkunst, heute ist es ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Psyche, das auf den wissenschaftlichen und philosophischen Errungenschaften der chinesischen Kultur aufbaut.

Auf körperlicher Ebene trainiert der TAI CHI-Übende Kraft und Fitness, Beweglichkeit, Koordination. Er übt sich zudem in tiefer Atmung, Sensibilität und Entspannung. Auf psychischer Ebene trainiert er: Ruhe und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Konzentration, innere Balance und Stabilität.

Die gesundheitliche Wirkung von TAI CHI und QI GONG basiert mittlerweile auf den gleichen Prinzipien. Beide Systeme dienen der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit.