

Qigong

QIGONG

Zur Wortbedeutung

Qi: Lebensenergie, Lebensregulierende Kraft

Gong: Entwicklung und Pflege von Fertigkeiten, ernsthaftes und ausdauerndes Üben von Fertigkeiten

Qigong

Als „Pflege der Lebensenergie“ umschrieben, hat Qigong in Chinas Philosophie und der darauf basierenden Medizin bis heute eine alte und stark verwurzelte Tradition. Die Übungen wirken gesundheitsfördernd und dienen der Entspannung. Die Atemschule verhilft zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

QIGONG DANCING

Wöchentliche Übungsgruppen werden im Dojo Friedlicher Drache angeboten.

Umfassende Informationen zu Qigong Dancing finden Sie unter dem Hauptmenüpunkt [Qigong Dancing](#).

Tradition und Moderne

Es entspricht der Tradition der chinesischen Kultur, ihre Übungssysteme immer wieder der jeweiligen Zeit anzupassen und weiter zu entwickeln. So wurde auf Chinas Weg in die Moderne auch das Taijiquan grundlegend überarbeitet und reformiert. Meditative und gesundheitliche Aspekte wurden in den Vordergrund gestellt. Der Aspekt der Selbstverteidigung verlor immer mehr an Bedeutung. Die Formen wurden modifiziert und einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich gemacht. Auch vermischen sich immer mehr westliche und östliche Konzepte. Nicht zuletzt der Einfluss westlicher Konzepte bewirkte schließlich die Formen des modernen Taiji und seiner Verbreitung wie wir sie heute kennen.

Qigong im Westen

Seit Anfang der 80er Jahre findet das Qigong im Rahmen von Präventivmedizin und Naturheilverfahren auch bei uns im Westen immer mehr Beachtung. Es erschien viel Literatur zu diesem Thema. Mittlerweile wird an Volkshochschulen, Kliniken, Schulen, Universitäten, privaten Einrichtungen, sogar an Managerseminaren Qigong unterrichtet. Qigong, das als Pflege der Lebensenergie umschrieben wird, hat in China eine lange Tradition. Die Übungen wirken gesundheitsfördernd, dienen der Entspannung, der Atemregulierung und verhelfen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie umfassen Atem- und Konzentrationsübungen. Als Methode zur Förderung der Gesundheit und Kräftigung des gesamten Organismus ist Qigong für Menschen jeden Alters geeignet.

Wir lernen verschiedene Bewegungsabläufe wie:

- Das Öffnen der Gelenke
- Duftübungen

- 8 Gesundheitsübungen
- 8 Brokate
- Makka Ho (Dehnungsübungen)

Weiterbildungen können erfragt werden.