

Was ist Qigong?



Qigong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Seine Übungen können als Bereicherung in allen Teilbereichen der Bewegungsarbeit ergänzend angewandt werden.

[Mehr dazu lesen in diesem Artikel](#)

Woher kommt Qigong?



Die Ursprünge des Qigong haben sich aus schamanistischen Praktiken heraus entwickelt. Der ursprüngliche Namen, Daoyin, heißt übersetzt "Leiten und Dehnen" und steht damit für das Wirken der Übungen. Dies ist ein wichtiges Gesundheitskonzept und entwickelt weiter voran. So haben sich diese Praktiken schon in der Lebenspflege

Wie alt ist Qigong?



Seit dem Jahr 1990 von Gao Xing Gao geboren, Chinesisch. Zunächst sind Atemübungen
und Qi Gong, Tai Chi, Hatha Yoga, und Taijiquan, die in der Tradition des Daoismus
und des Chángshā, Hünghen, die in der Tradition des Daoismus, der Wangfu-

Was bedeutet der Name Qigong?

和

Diese Beschreibung ergibt sich aus der Deutung der Schriftzeichen, die das Qigong
ausmacht. Das **Qi** ist die Lebenskraft, die in unserem Körper und um uns herum fließt
und **gong** ist die Arbeit, die das **Qi** tut.

Film des AOK-Gesundheitsmagazins vom Mai 2015