Was ist Qigong?

Qigong ist ein Teilgebiet der traditionelle 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. Diese chinesischen Gesundheits- und Entspannungsmethoden haben sich aus schamanistischen Praktiken heraus entwickelt. Weiter vermutet. So haben sich diese Praktiken schon auf die Leibespflege

Wie alt ist Qigong?

Seit dem Jahre 4000 vor Christi Geburt kennt man das Übungssystem für Atmung, [illegible] Grab bei Changsha, in Hunan entdeckt und stammt aus dem Jahr 168 v. Chr.

Was bedeutet der Name Qigong?

Diese Beschreibung ergibt sich aus der Deutung der Schriftzeichen, die das Qigong ausmachen. Das **qì** ist die **Lebenskraft**, die in unserem Körper und um uns herum fließt und **gōng** ist die **Arbeit** oder das **bemühen**.

Film des AOK-Gesundheitsmagazins vom Mai 2015