TAI JI QIGONG

Qigong ist ein Sammelbegriff fu?r meditative Körperu?bungen und stammt aus China.

Qigong ist ein Sammelbegriff für körperorientierte Übungen zur Schulung von Körper und Geist. Qigong - Übungen können im Liegen, Sitzen oder Stehen, in Ruhe oder in Bewegung ausgeführt werden. Qigong aktiviert verborgene Kräfte im Menschen. Auf diese Weise beugt es Erkrankungen vor und kräftigt den Körper. Die vielen meist einfachen Übungen dienen der Regulierung des Qi-Flusses im Körper, fördern die innere Ruhe und Gelassenheit und gelten als hervorragende Gesundheitsvorsorge.

Tai Ji oder auch Tai Chi (Chuan) ist eine fernöstliche Bewegungsart, die ursprünglich als Kampfkunst entwickelt wurde und jetzt zumeist meditativ ausgeübt wird.

Tai Ji dient sowohl der körperlichen Ertüchtigung, als auch der geistigen Erfrischung und Sammlung. Tai JI ist aber auch der Tanz, in dem das Wechselspiel, das unser Leben bestimmt, zum Ausdruck kommt. Das Prinzip von Geben und Nehmen, Verdichten und Ausweiten, Ein- und Ausatmen, Führen und Folgen, die Verbindung von Körper und Geist. Schlicht - die Auseinandersetzung mit der Dualität (Yin&Yang) und deren Überwindung. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich viele unterschiedliche Stile und Formen entwickelt. Dabei gehen die Meinungen über Zeiten, Philosophie, Authentizität bis hin zur Schreibweise oft weit auseinander. Doch wichtig ist, sich selbst zu bewegen und die Wirkung von Tai Ji am eigenem Körper und Geist zu erfahren.

Tai Ji ist für Menschen jeden Alters geeignet, die Ausgleich zur Alltagsbelastung suchen. Tai Ji wird auch als aktive Entspannung bezeichnet. Regelmässiges Üben fördert die Leistungsfähigkeit im Alltag und Berufsleben und die Beweglichkeit im Geist wie im Körper.

Ruth Staub
(https://deinpotential.ch/content/kontakt/index_ger.html)
079 688 27 31
ruth.staub@deinpotential.ch
(mailto:ruth.staub@deinpotential.ch)

© 2025 artification.com (http://www.artification.com)