

QIGONG

was ist das?

„Qigong kommt aus China,
aber es gehört der ganzen Welt“

Professor Zhang Guangde, Sportuniversität Peking
(Beijing University of Physical Education)

氣功



QIGONG

was ist das?

Qigong ist ein einfach zu erlernendes Übungssystem mit Übungsserien oder Einzelübungen, die auf den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin basieren.

Diese Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform kann überall, zu jeder Zeit und von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden: stehend, sitzend, liegend, in Fortbewegung, in einem Raum oder in der Natur, in einer Gruppe oder allein.

Qigong trainiert Körper, Geist und Seele und dient somit der ganzheitlichen Gesunderhaltung.



QIGONG

Begrifferklärung

Der Begriff **Qigong** bedeutet so viel wie „Arbeit am Qi“.

Mit Qi ist das gesamte energetische Potential des Menschen oder seine „Lebensenergie“ gemeint, nach der chinesischen Auffassung ist Qi die Basis allen Lebens.

氣功

Qi

= Lebensenergie

Gong

= beständiges Üben

Der ungehinderte Fluss des Qi und der harmonische Umgang damit wurden stets als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen.

QIGONG

Begrifferklärung

Qigong bezeichnet als Oberbegriff nicht nur eine eigene Disziplin und traditionelle Praktiken, sondern auch Kampfkünste und therapeutische Methoden.

Im sogenannten weichen Qigong steht die Gesundheitsförderung im Vordergrund. Als Selbsttherapie werden Übungen in Bewegung und/oder in Ruhe sowie Selbstmassage und Akupressur ausgeübt.



Man kann **Qigong** auch nach seinem Ursprung oder Nutzen unterteilen z.B. in

- Medizinisches Qigong
- Taoistisches Qigong
- Qigong für den Geist
- Gesundheitsschützendes Qigong
- Herz-Qigong
- Finger-Qigong usw.

QIGONG

wie wirkt das?

Positive Auswirkungen von **Qigong**, nicht nur bei älteren Menschen, sind beispielsweise:

- sanftes Training des Bewegungsapparates
- Stabilisierung des Gleichgewichtes (Sturzprophylaxe)
- Stärkung der Organfunktionen
- verbesserte Körperwahrnehmung
- Schulung von Konzentration und Merkfähigkeit
- das Gefühl, etwas für sich zu tun
- Gemeinschaft erleben



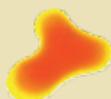
QIGONG

Wenn Sie Interesse haben, **Qigong** kennen zu lernen oder zu erlernen, erkundigen Sie sich bei den auf dieser Seite genannten Institutionen.

Diese Broschüre wurde erstellt mit Unterstützung von:

Amt für Gesundheit Thurgau
Gesundheitsförderung Schweiz
www.qigongimalter.ch
www.qigong-gesellschaft.de

Thurgau



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kompetente KursleiterInnen und LehrerInnen in der Nähe ihres Wohnortes finden Sie in der Schweiz u.a. unter **www.sgqt.ch**.

Überreicht von:

Anita Flossdorf | www.qigongimalter.ch

QIGONG IM ALTER