

Qi-Gong bedeutet „Pfleger der inneren Energie“. Qi-Gong ist eine der ältesten chinesischen Meditations- und Therapieformen. Schon in klassischen Texten der chinesischen Philosophie (um 500-300 v. Chr.) finden sich Textstellen zu Atem-, Meditations- und Bewegungsübungen. Im Lauf der Jahrhunderte entstanden daraus verschiedene Qi-Gong-Schulen, wie zum Beispiel die des chinesischen Arztes Hua-Tuo (145-208 n. Chr.). Er entwickelte eine Reihe von Körperübungen, die den Bewegungsabläufen von fünf Tieren (Kranich, Bär, Hirsch, Affe, Tiger) nachempfunden sind.



Grundlage des Qi-Gongs sind die Theorien und Prinzipien der TCM. Dazu gehören unter anderem das Prinzip des Yin-Yang und die Lehre von den Meridianen.

Die TCM sieht den Menschen als ein ganzheitliches Wesen, das in die Natur und das System des Yin und Yang eingebunden ist. Yin und Yang stehen für gegensätzliche, aber sich auch ergänzende Kräfte oder Energieformen, die immer in Wechselbeziehung zueinander stehen wie zum Beispiel Tag und Nacht, Erde und Himmel oder Kälte und Wärme. Dabei handelt es sich um wandelbare, ineinander übergehende, sich gegenseitig bedingende Zustände: Der Tag wird zur Nacht, und ohne den Tag gäbe es keine Definition der Nacht.

Das dynamische Wechselspiel von Yin und Yang bringt die Lebensenergie der Natur, das Qi hervor. Qi ist die Grundlage alles Lebendigen und bildet auch die Lebensenergie des menschlichen Körpers.

Befinden sich die Yin- und Yang-Elemente im Körper in einem dynamischen Gleichgewicht, kann die Lebensenergie Qi ungehindert den Körper durchfließen – der Mensch ist gesund.

Durch die Bewegungsabläufe des Qi-Gongs soll das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang hergestellt und damit ein ungehindertes Fließen der Lebensenergie ermöglicht werden. Zudem verbessert Qi-Gong die Beweglichkeit, fördert die Durchblutung und übt eine positive Wirkung auf das psychische Befinden aus.



Tai-Chi/Taiji

Tai-Chi kann bedeuten „das höchste Letzte, das Absolute“ oder „Balken, der das Dach des Hauses trägt“. Es handelt sich um eine exakt festgelegte Abfolge ineinander übergehender Körperbewegungen in Zeitlupentempo und vereint Medizin, Kampfkunst und Taoismus. Tai-Chi gehört auch zu den Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).