



Qigong & Taijiquan

Was bedeutet Qigong?

Qigong ist ein Sammelbegriff für verschiedene Methoden der Aktivierung, Lenkung und Harmonisierung der Lebensenergie zur Unterstützung der Heilung von Krankheit und zur Gesunderhaltung. Es handelt sich um Übungen in Ruhe und Bewegung, bei denen besondere Aufmerksamkeit auf die Vorstellungskraft und das Führen und Leiten der Lebensenergie gelegt wird. Übersetzt heißt Qigong = das Qi (die sog. Lebensenergie) bearbeiten, kultivieren, beharrlich üben.

- www.qigong-yangsheng.de

Was ist Taijiquan?

Taiji bedeutet übersetzt etwa "das Beste", und Quan bedeutet so viel wie "Faust". Taijiquan ist aus einer Kampfsportart entwickelt worden und ist im Westen als "Schattenboxen" bekannt geworden. Die Entstehungsgeschichte des Taijiquan ist unklar. Eine bekannte Legende in China erzählt, dass Taijiquan vor 300 bis 700 Jahren von einem taoistischen Priester mit dem Namen Chang San Feng, entwickelt wurde, als er einen Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange beobachtete.

Eine andere Überlieferung berichtet von Hua Tuo, einem Arzt, der ca. zwischen 25 - 200 n.Chr. das Wu Qinxi (5-Tiere-Spiel) entwickelte, das Bewegungsabläufe von Tiger, Bär, Affe, Kranich und Hirsch imitierte. All diese Bewegungsmuster wurden zuerst konzipiert um den Körper und den Geist auf einen Kampf vorzubereiten. Der gesundheitsfördernde Aspekt des Taijiquan bekam erst allmählich größere Bedeutung und übernimmt heute die primäre Zielsetzung.