



Was ist Qi Gong

Qi Gong-Übungen (oft auch Chi Kung geschrieben) sind traditionelle, chinesische Atem- und Bewegungsabläufe zur Erhaltung und zum Aufbau von Konzentration, Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Anders als im Taijiquan sind die Übungen mit weniger Bewegung verbunden und konzentrieren sich fast ausschließlich auf die innere Energiearbeit.

Qi Gong ist traditioneller Weise ein fixer Bestandteil der alten Kampfkünste aus China, ist aber auch als eigenständiges System verbreitet und erfreut sich im ganzheitlichen Gesundheitssystem großer Beliebtheit.