



Qigong

Gesundheitspflege und Bewegungskunst

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dabei wird Qi als Lebensenergie verstanden, die den Körper physikalisch als auch geistig durchströmt. Qigong bietet eine Vielzahl von Übungen, die auf nahezu allen Gesundheits- und Lebensbereichen wirksam sein können. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

Auf den folgenden Seiten werden verschiedene Perspektiven der Theorie und Anwendung dargestellt. Ausführlichere Artikel können als Dokumente eingesehen und bei Bedarf heruntergeladen werden. Praktische Grundlagen und Übungsfolgen werden mit Hilfe von Bewegungsbeschreibungen, Bildern und Videos erläutert.

In Zusammenarbeit mit Peter Jußenhoven www.taichischule-ratingen.de

[Was ist Qigong](#)

Herkunft, Alter und Bedeutung des Qigong in Wort und Bild...

[Ziele und gesundheitliche Wirkungen](#)

Zu den äußerlichen und innerlichen Vorgängen...

[Grundlagen](#)

Körperhaltung, Bewegungsgrenzen, Atmung, Harmonien...

[Das Üben](#)

Es existieren viele Schriften in denen Punkte der Bewegungsprinzipien erläutert werden...

[Inneres und Äußeres Qigong](#)

Zum äußerlichen, bewegten und zum inneren, stillen Qigong...

[Übungsformen](#)

Qigong-Übungen, so heißt es gelegentlich, gibt es „wie Sand am Meer“ oder „wie Sterne am Himmel“....

[Referenzen](#)

Weiterführende Links, Literatur, Dokumente und Co.
