



Was ist Qigong?

Qigong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Seine Übungen können als Bereicherung in allen Teilbereichen der Bewegungsarbeit ergänzend angewandt werden.

[Mehr dazu lesen in diesem Artikel](#)

Woher kommt Qigong?

Die Ursprünge des Qigong haben sich aus schamanistischen Praktiken heraus entwickelt. Der ursprüngliche Namen, Daoyin, heißt übersetzt "Leiten und Dehnen" und folgt damit für das Wirken der Übungen. Diese chinesische Gesundheitslehre und -praxis hat sich weiter entwickelt. So haben sich diese Praktiken schon früh zur Lebenspflege

Wie alt ist Qigong?

Seit dem Jahr 1990 wird Qigong in Kanada offiziell gelehrt. In den ersten Jahren wurden die Übungen hauptsächlich in den Tempeln und Klöstern gelehrt. Seit dem Jahr 1990 wird Qigong in Kanada offiziell gelehrt. In den ersten Jahren wurden die Übungen hauptsächlich in den Tempeln und Klöstern gelehrt.

Was bedeutet der Name Qigong?

Diese Beschreibung ergibt sich aus der Deutung der Schriftzeichen, die das Qigong
angehen. Das ~~Qigong~~ ist die ~~Lebenskraft~~ die in unserem Körper und um uns herum fließt
und ~~ganz~~ ist die ~~Arbeit~~ oder das ~~Bemühen~~.

Film des AOK-Gesundheitsmagazins vom Mai 2015