



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 chinesischen Gesundheitslehren und -praktiken wurden weitervermittelt. So haben sich diese Praktiken schon auf die Lebenspflege

Wie alt ist Qigong?



Seit dem Jahr 1992 ist Qigong gesetzlich anerkannt und steht für Atemübungen, Tai Chi, Yoga, Meditation und andere Praktiken im Zusammenhang mit dem Leben. Qigong ist eine Mischung aus Körperübungen und Meditationen, die das Leben verbessern sollen.

Was bedeutet der Name Qigong?

和

Diese Beschreibung ergibt sich aus der Deutung der Schriftzeichen, die das Qigong ausmachen. Das Wort Qigong bedeutet in unserem Körper und um uns herum fließt und geht. Das Wort Qigong bedeutet in unserem Körper und um uns herum fließt und geht. Das Wort Qigong bedeutet in unserem Körper und um uns herum fließt und geht.

Film des AOK-Gesundheitsmagazins vom Mai 2015