

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 früh zur Lebenspflege

Wie alt ist Qigong?



Seit dem Jahr 1992 ist Qigong gesetzlich anerkannt und steht für Atemübungen, Tai Chi, Ch'angshu, Huna, Reiki und Taijiquan. Seit dem Jahr 1994 ist Qigong

Was bedeutet der Name Qigong?

和

Diese Beschreibung ergibt sich aus der Deutung der Schriftzeichen, die das Qigong ausmachen. Das **Qi** ist die Lebenskraft, die in unserem Körper und um uns herum fließt und **gong** ist die Arbeit oder das Bemühen.

Film des AOK-Gesundheitsmagazins vom Mai 2015