

Entspannung mit Qigong, Taijiquan und Yoga

Qigong

Qigong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und umfasst Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist.

Beim Qigong werden Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen sowie Meditation miteinander kombiniert.

Die Übungen werden mit leichter körperliche Aktivität und Entspannung langsam und ruhig ausgeführt und befriedigen Bedürfnisse nach Ruhe und Ausgleich. Die sanften Bewegungen pflegen die Gelenke, unterstützen die Beweglichkeit und führen zu einer entspannten Körperhaltung.

[Artikel "Was ist Qigong und was wird gemacht?" \(pdf\)](#)

Qigong im Breiten- und Gesundheitssport

Zum Erlernen von Qigong-Formen empfiehlt sich der Besuch eines Kurses, der von einem ausgebildeten Lehrer bzw. einer ausgebildeten Lehrerin geleitet wird.

Es lassen sich jedoch einfache Bewegungsabläufe auch gut in Breiten- und Gesundheitssportstunden integrieren.

[Anregungen für die Sportpraxis und Stundenbeispiele zum Qigong](#)

Tai Chi Chuan (kurz Tai Chi) / Taijiquan

Tai Chi wird auch Schattenboxen genannt und ist eine im Kaiserreich China entwickelte uralte Kampfkunst. In der Volksrepublik China ist Tai Chi ein Volkssport und wird von Jung und Alt auch in der Öffentlichkeit, z.B. in Parkanlagen, praktiziert.

Ursprünglich ist Taijiquan eine innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Der eigentliche Kampfkunstartaspekt tritt heutzutage jedoch immer mehr in den Hintergrund und verschwindet bisweilen ganz durch die Fokussierung auf den gymnastischen Aspekt zur Persönlichkeitsentwicklung und Meditation.

Beim Tai Chi-Training werden eine oder mehrere sogenannte Formen als klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender, meist fließend ineinander übergehender Bewegungen ausgeführt.

[Artikel "Was ist Tai Chi und was wird gemacht?" \(pdf\)](#)

Tai Chi Chuan/Taijiquan im Breiten- und Gesundheitssport

Zum Erlernen von Tai Chi empfiehlt sich der Besuch eines Kurses, der von einem ausgebildeten Lehrer bzw. einer ausgebildeten Lehrerin geleitet wird.

Es lassen sich jedoch einfache Bewegungsabläufe auch gut in Breiten- und Gesundheitssportstunden integrieren.

[Anregungen für die Sportpraxis und Stundenbeispiele zum Tai Chi](#)

Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien. Der moderne Yoga, wie er im Westen gelehrt wird, beruht auf einer modernen Form, die ab Mitte des 19. Jahrhunderts entstanden ist. Traditioneller, indischer Yoga unterscheidet sich grundsätzlich vom westlichen, modernen Yoga und enthält sehr viel komplexere Lehren und Praktiken als die modernen Formen.

Je nach Ausrichtung werden körperliche Übungen (Asanas oder Yogasanas), Meditation, Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationsübungen sowie Askese stärker betont.

[Artikel "Was ist Yoga und was wird gemacht?" \(pdf\)](#)

Yoga im Breiten- und Gesundheitssport

Zum Erlernen von Yoga empfiehlt sich der Besuch eines Kurses, der von einem ausgebildeten Lehrer bzw. einer ausgebildeten Lehrerin geleitet wird.

Es lassen sich jedoch einfache Bewegungsabläufe auch gut in Breiten- und Gesundheitssportstunden integrieren.

[Anregungen für die Sportpraxis](#) und **Stundenbeispiele zu Yoga**