

Tai-Chi / Qi Gong

**Stärkt Gesundheit, fördert Lebensfreude**

Tai-Chi und Qi Gong sind meditative Bewegungstechniken, die aus China stammen. Sie entspannen, stärken die Gesundheit und fördern die Lebensfreude.

«Damit unser Organismus funktioniert, müssen sich Körper und Geist in einem harmonischen Zustand befinden», legt Walter Borter dar. Er leitet die Chin-Woo EnergieOase.ch in Steffisburg. Mit Tai-Chi und Qi Gong werde diese Harmonie synergetisch gefördert. Tai-Chi und Qi Gong sind meditative Bewegungstechniken, die ihre Wurzeln in China haben. Tai-Chi wird auch chinesisches Schattenboxen genannt. Es überwindet das Starke und Harte, das «Yang», durch das Schwache und Weiche, das «Yin». Die fließenden, harmonischen Bewegungen fördern das rhythmische Wechselspiel der beiden Eigenschaften. Derweil bringt die Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform Qi Gong das «Qi» in Schwung, unsere Lebensenergie. Es regt die Organe an und macht sie dadurch empfänglicher für Nähr- und Botenstoffe aus Blut und Atemluft. Fließt das «Qi» und befinden sich «Yin» und «Yang» im Einklang, entsteht Harmonie in



Gesellige Entspannung entsteht bei Tai-Chi und Qi Gong in der Gruppe.

Bild: zvg.

Körper und Geist. Der Mensch entspannt sich und gewinnt zugleich neue Energie und Lebensfreude.

**Einfach zu lernen, für alle**

Tai-Chi und Qi Gong umfassen eine Abfolge von weichen, langsam ausgeführten und fließenden Bewegungen, verbunden mit Atemübungen.

Die Übungen sind leicht zu lernen und für alle geeignet. Jedoch sollten wir uns von den harmonischen Bewegungen nicht täuschen lassen. «Wenn die Praktiken auch der Entspannung dienen, erfordern sie dennoch höchste Konzentration und Körperbeherrschung», schildert Walter Borter.

Tai-Chi und Qi Gong fördern die Gesundheit, dies belegen Studien. Menschen, die diese Praktiken über längere Zeit regelmässig ausüben, verfügen über ein stärkeres Atmungs-, Nerven-, Herz- und Blutgefässsystem sowie über stärkere Knochen und Gelenke. Aber auch auf die Verdauung, den Stoffwechsel und das Immunsys-

tem wirken sich die Praktiken positiv aus.

**Ursprung von Tai-Chi / Qi Gong**

Urheber der «13 Übungen» - Wurzel des Tai Ji – soll laut zahlreicher Legendenden der taoistische Mönch Zhang Sanfeng sein. Aber auch Chen Wangting (1597 – 1664) gilt als Begründer dieser Bewegungstechnik. Sein Stil der Chen Stil, gilt als Urvater aller Tai Ji Stile. Qi Gong, mit Tai-Chi verwandt, zählt zu den ältesten chinesischen Heilmethoden. Es eignet sich zum Vorbeugen von Krankheiten wie auch zum mentalen Training. Qi hat in der chinesischen Sprache viele Bedeutungen: Luft, Atem, Lebenskraft, Energie, Essenz in Kosmos und Ernährung. Gong bedeutet feste Übungsregeln und die Zeit, in der man «Qi» aufnimmt, umwandelt und in einer günstigen Art fließen lässt.

Bilder über «Qi Gong» besagen, dass die Technik bereits während der Zhou-Dynastie vor etwa 2'700 Jahren praktiziert wurde. **Regina Gerber**

<Mehr Infos: [EnergieOase.ch](http://EnergieOase.ch),  
Zulgstrasse 1, Steffisburg, 079 422 94 44,  
[www.energieoase.ch](http://www.energieoase.ch).