

# Gesundheitliche Wirkungen des Tai Chi und Qi Gong

Was verbessert sich durch die Übungen?

- Konzentration
- Gleichgewicht
- Koordination
- Beinkraft
- Lockerheit
- Beweglichkeit

Wie funktionieren die Bewegungsmuster technisch gesehen?

- Spiralförmiges Winden der Muskeln → Verbesserung des Energieflusses Qi und Lockerung der Muskulatur
- Schütteln → Lockerung der Muskeln und Stressabbau
- Imagination: gehalten an einem goldenen Faden, verwurzelt in der Erde → elastisches aufrechtes Stehen und Bewegen
- Gelenk Rotationen → Mobilisierung der Gelenke, Anregung des Energieflusses und in Folge der Durchblutung
- Verbesserte Körperwahrnehmung → Steuerung des eigenen Wohlbefindens

Welche Leiden können gelindert bzw. reduziert werden?

- Rückenschmerzen
- Stress
- Knieprobleme
- Verspannungen
- Haltungsprobleme
- Verspannungszustände im Körperinneren
- Manche Kopfschmerzarten
- Schlafstörungen
- Tinnitus
- Depressionen
- Nervosität
- Allgemein psychosomatische Beschwerden

Welche sind die langfristigen Ziele des Trainings?

- Gelassenheit
- Eine vitale ausgeglichene Persönlichkeit
- Mehr Verständnis für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse
- Standfestigkeit im Leben und gleichzeitig im Fluss sein
- Optimierte geschmeidige Bewegungsmuster
- Geschmeidigkeit und Leichtigkeit
- Harmonie mit der Natur, den Mitmenschen und sich selbst