

Tai Chi Chuan und Qi Gong wurden beide auf der Basis der chinesischen Philosophie, z.B. der Yin-Yang-Theorie entwickelt. Tai Chi wurde in China ungefähr tausend Jahre später als Qi Gong begründet, nach Europa kamen beide fast gleichzeitig. Sie sind wegen ihrer wunderbaren Wirkung auf die Gesundheit weit verbreitet. Wo liegt der Unterschied zwischen beiden? Hier ist die Antwort:

Tai Chi Chuan

Tai Chi = grenzenlos in Harmonie
Chuan = Boxen

Tai Chi wurde für den Kampf entwickelt, gleichzeitig wird die innere Kraft des Körpers gestärkt und die Gesundheit verbessert

Man gewinnt Energie durch die verschiedenen Bewegungen , die auf dem Prinzip des Energiekreislaufs basieren.

Die Energie bleibt im Körper und kreist dort.

Man kämpft mit Hilfe von Technik, körperlichen Positionen und mit innerer Kraft.
Die Grundlage ist die chinesische Yi-Yang-Theorie.

Durch die körperlichen Übungen wird die eigene Energie gesteigert und das Immunsystem gestärkt.

Der Körper wird lebendiger und verjüngt sich. So kann man Beschwerden selbst behandeln.

Je nach Fähigkeit, Wissen und Erfahrung kann man beim Tai Chi verschiedene Stufen erreichen. Man kann Schüler, Lehrer, Kämpfer oder später Meister sein.

Qi Gong

Definition

Qi = Energie
Gong = Fähigkeit

Zielsetzung

Zielsetzung beim Qi Gong ist, das Geheimnis der Energie für die Menschen und unsere Welt zu entdecken.

Energiegewinn

Durch langes Üben kann man Energie sammeln und im Körper an bestimmte Stellen führen (Energie benutzen).

Man kann die Energie abgeben und Menschen damit behandeln.

Kampf

Beim Qi Gong kämpft man nicht mit Hilfe bestimmter Positionen oder Abwehrtechniken, sondern durch die eigene gesammelte und gesteuerte Energie.

Behandlung

Durch das Sammeln von Energie kann man sich selbst behandeln. Mit genügend Erfahrung und mit Wissen über die chinesische Yin-Yang-Theorie und die chinesische Medizin kann man auch die eigene gesammelte Energie auf andere Menschen übertragen und sie so behandeln.

Entwicklungsstufen

Je nach Können kann man Schüler, Lehrer, Arzt und Meister werden.

Aus "**Tai Chi Chuan**" erschienen im Nymphenburger Verlag Autor Hong Li Yuan