



## Kneipp bewegt – Qigong & T'ai Chi Ch'uan

Entspannung in Bewegung – Bei den beiden aus China stammenden Bewegungskünsten geht es darum, in innerer Ruhe und mit langsamen, fließenden Bewegungen einen persönlichen (Lebens-)Rhythmus zu finden sowie Bewusstsein, Atem und Körper zu verbinden. Beide Methoden vereinen Aspekte der Meditation, der Gesundheit und der Selbstverteidigung bzw. Kampfkunst. Heutzutage haben sich Qigong & T'ai Chi Ch'uan zu Systemen der Bewegungslehre bzw. der Gymnastik entwickelt, die v.a. auf Gesundheit und individuelle Persönlichkeitsentwicklung abzielen. Der ursprüngliche Aspekt der Kampfkunst wird von den Übenden immer öfter außen vor gelassen und verschwindet bisweilen völlig. Die Übergänge zwischen den beiden Bewegungskünsten sind fließend, wobei Qigong häufig enger mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verknüpft ist.

### Unser Tipp: Qigong & T'ai Chi Ch'uan

Die Bewegungsübungen beider Methoden zielen auf die Gesunderhaltung des Menschen ab – sie sind also präventiv ausgerichtet und dienen daher weniger der Behandlung bestimmter Krankheiten oder Beschwerden. Mittlerweile konnte auch empirisch nachgewiesen werden, dass das Ausüben von Qigong bzw. T'ai Chi Ch'uan diverse positive Effekte haben kann – wie beispielsweise auf Herz-Kreislauf, Immunsystem und Muskelapparat. Einige Studien haben die Wirksamkeit des T'ai Chi Ch'uan bei Osteoarthritis untersucht und konnten immerhin einen nützlichen Effekt in Bezug auf das Schmerzempfinden nachweisen. Zudem wird angenommen, dass die fernöstlichen Bewegungsübungen einen positiven Einfluss auf erhöhte Blutdruckwerte haben könnten. Bestens belegt ist die Tatsache, dass das Praktizieren von T'ai Chi Ch'uan eine hervorragende Sturzprophylaxe bei älteren Menschen ist. Grundsätzlich gilt: Auch mit gymnastischen Übungsprogrammen aus der westlichen Welt lassen sich ähnlich günstige Wirkungen erreichen.

### Sebastian Kneipp:

„Nichts lag mir ferner, als gegen irgendeine der bestehenden medizinischen Richtungen polemisierend, kämpfend aufzutreten.“

### Übrigens:

Die Sebastian-Kneipp-Akademie bietet Qigong und T'ai Chi Ch'uan an. Diese Aus- und Weiterbildungen wurden in Verbindung mit der Lehre Sebastian Kneipps und anderen modernen körperorientierten, meditativen Bewegungs- und Therapiekonzepten konzipiert.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin  
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de