

Tai Chi/ Qi Gong für die Menschen!

Seit einigen Jahren vertrauen auch viele Mediziner auf die Wirkung des Tai Chi/ Qi Gong. Es hat sich herausgestellt, dass beim Training und bei Anwendung dieser faszinierenden chinesischen Kunst, die Menschen zur Ruhe kommen, sie kräftiger und vitaler werden. Bei verschiedenen Blutdruckpatienten kann man, wenn keine organische Schäden verantwortlich sind, Verbesserungen feststellen. Bei Menschen mit Koordinationsproblemen, hat man bemerkt, dass auch hier gesundheitliche Fortschritte erzielt wurden.

Ein ganz großer Vorteil im Bereich des Tai Chi/ Qi Gong ist, dass man den Körper ohne große Anstrengungen, beweglich hält. Deswegen ist das Tai Chi/ Qi Gong für Menschen aller Altersklassen, auch mit diversen körperlichen Einschränkungen, sehr gut anwendbar. Immer wieder zeigt sich, dass gerade älteren Menschen diese Kunst nutzen um sich körperlich und geistig fit zu halten. Jeder Übende trainiert alle Bewegungen, soweit er das körperlich umsetzen kann. So hält man sich fit und beweglich, ohne sich übermäßig anzustrengen.