



## Qigong oder Taijiquan, wofür soll ich mich entscheiden?

Von *divyam*

Erstellt am 12 Jul 2012 - 12:16

Hamburg 12.07.2012. Häufig stellen sich Interessierte die Frage: Qigong oder Taijiquan, welche Bewegungsform ist momentan für mich richtig? Obwohl beide Formen populär sind, haben viele Menschen Schwierigkeiten die Unterschiede zu verstehen und die geeignete Bewegungskunst für sich selbst herauszufinden. Die erste Verwunderung tritt durch verschiedenartige Schreibweisen von Taijiquan und Qigong auf. Qigong wird auch ‚Chi Kung‘ oder ‚Qi Gong‘ geschrieben. Bei Taijiquan existieren die Schreibweisen ‚Tai Chi Chuan‘ oder nur ‚Tai Chi‘ bzw. ‚Taiji‘. Bei den vorgenannten Schreibweisen handelt es sich um alte Bezeichnungen aus dem Westen, welche alle richtig sind. Am 29.07.2012 werden in der Wu Wei-Schule in Hamburg-Othmarschen umfassende Informationen zu den Themen unterschiedliche Schreibweise sowie Erläuterungen zu verschiedenen Bewegungsabläufen und damit verbundenen körperlichen und geistigen Anforderungen gegeben.

Um Ihre Qigong-Kenntnisse zu erweitern, nahm vor 5 Jahren eine Frau aus Spanien während ihres Hamburg-Urlaubs am Unterricht meiner Qigong-Gruppe teil in Hamburg Wilhelmsburg. Sie erzählte wortreich von ihrem Taijiquan-Training in Spanien und stellte in der ersten Unterrichtsstunde fest, dass ihr dortiger Lehrer wohl eher Qigong vermittelt. Nach dem Unterricht zeigte ich ihr zwei Anfänge einer Taijiquan-Form und anschließend war sie sich sicher, dass sie seit 9 Jahren nicht Taijiquan praktiziert. Wie kann es zu Verwechslungen der Bewegungsformen kommen? Oft werden beide Labels von Schüler/innen durch ihre Ähnlichkeit und Überschneidungen ungenau eingeordnet. Es kommt auch vor, dass die Unterschiede von Lehrer/innen nicht eindeutig erklärt werden. Beide Bewegungslehren weisen wesentliche Unterschiede auf und spielen im Hinblick auf die Erwartung des Anfängers an den Kurs eine wichtige Rolle. Um den Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan deutlich zu machen, werden die Merkmale und Besonderheiten am Tag des Seminars verdeutlicht und an praktischen Übungen demonstriert. Durch Erläuterungen in Theorie und Praxis bietet das Seminar eine gute Entscheidungshilfe. Die seit Jahren erfahrenen Lehrer Jan Leminsky (Taijiquan) und Divyam de Martin-Sommerfeldt (Qigong) sind auf die vorgenannten Bewegungssysteme spezialisiert. Als Hamburger Regionalvertreter des größten deutschen Netzwerkes für unabhängige Lehrer in Qigong und Taijiquan, wissen beide um die Schwierigkeiten, mit denen sich Anfänger hinsichtlich der für sie richtigen Bewegungsform auseinandersetzen. Eine häufig gestellte Frage von Interessenten ist: „Welche Bewegungsform ist für mich richtig?“ berichtet der Wu Wei-Schulinhaber Jan Leminsky. Diese Frage ist nicht pauschal zu beantworten, da jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hat, welche durch die angebotenen Bewegungsformen weitgehend erfüllt werden sollten. Der Workshop soll Entscheidungshilfe und Aufklärung für Suchende bieten und helfen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Bewegungssysteme zu verstehen.

Beide Arten der Bewegungskunst kommen aus China. Taijiquan gehört zu den „Höchsten“ Kampfkünsten in China. Qigong dient der Gesundheit und fördert ein langes Leben. Beide Künste ergänzen und überschneiden sich hinsichtlich der Bewegungsformen. Nähere Einzelheiten hierzu erfahren sie am Sonntag, 29.07.2012, 13.00 bis 16.00 Uhr, in der Wu Wei-Schule in Hamburg-Othmarschen.

Weitere Informationen und Anmeldungen online unter <http://www.divyam.de> [1] im Bereich Seminare oder Telefonisch unter 040-40171814

Kontakt Daten:

Praxis für Körperarbeit Massage & Qigong

Divyam de Martin-Sommerfeldt und Team seit 1990

[divyam@email.de](mailto:divyam@email.de) [2]

Tel: 040-40171814



## Qigong oder Taijiquan, wofür soll ich mich entscheiden?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

<http://www.divyam.de> [1]

<http://www.qigong-hamburg.com> [3]

Über die Praxis Massage & Qigong Hamburg:

Die Praxis für Körperarbeit seit 1990 Massage und Qigong bietet Einzelsitzungen Massage in den Techniken der Öl Massage, Joint-Release Massage, Kopfmassage und Fußreflexzonenmassage. Ein weiteres Angebot ist die mobile Massage für Büro und Event unterstützt durch das Praxis Team. Divyam de Martin-Sommerfeldt gibt auch regelmäßig Qigong Unterricht in Hamburg Othmarschen und Hamburg Wilhelmsburg sowie Ausbildung zum Qigong Kursleiter und CFA-Senioren Qigong Übungsleiter verschiedene Workshops mit Wellness Massage Formen runden das Praxis Programm ab.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:22):** <http://medkom24.eu/node/16547>

### Links:

[1] <http://www.divyam.de>

[2] <mailto:divyam@email.de>

[3] <http://www.qigong-hamburg.com>