



TAI CHI & QI GONG
Guido Ernst
Tel. 076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

Oft werde ich gefragt, was der Unterschied zwischen Qi Gong und Tai Chi sei:



Qi Gong ist eine Art Gymnastik, die sowohl die Muskeln und Sehnen dehnt und kräftigt, als auch die Atmung vertieft, das Gleichgewicht verbessert und Achtsamkeit schult, wenn wir es richtig umsetzen - denn Qi Gong heisst nicht langsame, sondern richtige Bewegung, In China wird Qi Gong als Heilgymnastik angeboten, dient aber auch als Basistraining für Spitzensportler. Qi Gong eignet sich für jedes Alter.



Tai Chi ist Kampfkunst und kein Alterssturnen, wie es leider oft missverstanden wird. Mit Tai Chi sollten wir besser jung beginnen, damit wir uns eine gute Basis zur Selbstverteidigung aneignen und bis ins hohe Alter körperlich gesund und geistig beweglich bleiben.