

Thai Chi

Das Thai Chi ist eine chinesische Bewegungstherapie. Dabei werden sanfte langsam ausgeführte Bewegungen des Körpers und der Extremitäten ausgeführt, die den Fluss der Energiebahnen (Meridiane) anregen. Es werden öffnende und schließende Bewegungen absolviert, die immer harmonisch und weich fließend sind.

Besonders beliebt ist das Thai Chi in China bei der älteren Generation, wo sich große Gruppen in Parks zu gemeinsamen Thai Chi-Übungen treffen.