

Sabine Weiher

Der Körper als Letztfundierung

Gesundheit und Wohlbefinden
systemtheoretisch beobachtet

2012

Der Verlag für Systemische Forschung im Internet:
www.systemische-forschung.de

Carl-Auer im Internet: www.carl-auer.de
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Carl-Auer Verlag
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
der Verlag für Systemische Forschung
im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Reihengestaltung nach Entwürfen von Uwe Göbel & Jan Riemer
Printed in Germany 2012

Erste Auflage, 2012
ISBN 978-3-89670-963-9
© 2012 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Diese Publikation beruht auf der dem Fachbereich Gesellschaftswissenschaften
der Universität Duisburg-Essen vorgelegten Dissertation „Die Beobachtung von
Gesundheit und Wohlbefinden im Spiegel körperwahrnehmungsorientierter
Bewegungsformen – Eine systemtheoretische Analyse“ zur Erlangung des
akademischen Grades Dr. phil., 2011.

Die Verantwortung für Inhalt und Orthografie liegt bei der Autorin.
Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der
Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Foto-
kopie, Mikrofilme oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Ver-
lags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.

1 EINLEITUNG

Die Bewegungsbereiche Yoga, Pilates, Feldenkrais und Taiji haben sich in den letzten zehn Jahren stark entwickelt. Beispielsweise verdoppelte sich nahezu die Zahl der Ausbildungsinstitute für Lehrer dieser Bewegungsformen. Im Jahr 2005 wurde der Deutsche Pilatesverband mit sechs Ausbildungsinstitutionen gegründet, von denen nur zwei bereits seit fünfzehn Jahren bestehen. In den letzten sechs Jahren sind weitere sieben Institute entstanden, die dem Verband heute ebenfalls angehören.¹ Vereine, Fitnessstudios und gemeinnützige Bildungsträger nahmen seit dem Jahr 2000 auffällig vermehrt Kurse im Bereich Yoga, Pilates, Feldenkrais und Taiji in ihre Kursprogramme auf. Inzwischen existieren im Ruhrgebiet auch in kleineren Städten Yoga- oder Pilatesstudios. Zum Beispiel gibt es in Recklinghausen seit 2008 eine Yogaschule, seit 2009 ein Pilatesstudio und in Herten seit 2008 eine Taijischule. Vorher existierten derlei Schulen in diesen Städten nicht. Zudem bieten Krankenkassen im Rahmen der Prävention durch Bewegung ebenfalls Kurse in diesen Bereichen an. Sie finanzieren ihren Versicherten die Kursgebühr zu achtzig Prozent mit, sofern das Angebot ihren Kriterien² entspricht.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Zahl der Endverbraucher sowie die Zahl der angebotenen Kurse deutlich gestiegen sind. Eine Frage wäre, welche Vorstellungen über den Körper hier gewinnbringend ‚verkauft‘ werden – anhand welcher Unterscheidungen der Körper beobachtet wird. Eine zweite Frage ist, welche Vorstellungen von Gesundheit dort kursieren, also wie *Gesundheit* beobachtet wird und was Ausbilder für Lehrer in diesen Bereichen über Rezepte zum Wohlbefinden denken, davon ausgehend, dass Yoga, Pilates, Taiji und Feldenkrais dieses fördern können oder sollen.

Das oben beschriebene Phänomen – Anstieg der Kundenzahlen dieser Bewegungsangebote – möchte ich von diesen Seiten ausgehend darstellen.

¹ Unter: <http://www.pilates-verband.de/de/de/ausbildungsinstitute/index.php> (Zugriff 20.08.2011).

² Die Kernziele für den Gesundheitssport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) – im Folgenden aufgeführt – entsprechen denen der Präventionsrichtlinien für bewegungsorientierte Gesundheitskurse der Krankenkassen: Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen, Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität, Verbesserung der Bewegungsverhältnisse. Vgl. unter: <http://www.sportprogesundheit.de/index.php?id=760> (Zugriff 26.08.2011).

Ausgehend von diesen Fragen interviewte ich zwanzig Ausbilder für Lehrer für Yoga, Pilates, Feldenkrais und Taiji und befragte sie zu den Themengebieten Wohlbefinden, Erwartungen an ihren Körper, Vorstellungen von einem gesunden Körper und allgemeine Gesundheitsvorstellungen. Zum Vergleich führte ich fünf Interviews mit Ausbildern aus anderen Bereichen: Artistik, Kampfsport, Motorsport, Fitness und Persönlichkeitsentwicklung. Die Vergleichsgruppe gibt Aufschluss darüber, wie innerhalb anderer Kontexte über den Körper kommuniziert wird. Ich habe bewusst *Ausbilder* in diesen Bereichen ausgewählt, da sie diejenigen sind, die Yoga-/Pilates- etc. -Lehrer unterrichten und insofern in erster Instanz die Semantiken und spezifischen Kommunikabilien in das Kommunikationssystem einführen.

Nimmt man eine Einordnung der Bewegungsbereiche der Hauptgruppe Yoga, Pilates, Feldenkrais und Taiji vor, können diese Bereiche der Gesundheitswirtschaft bzw. dem Gesundheitssystem zugerechnet werden. Das Bundesministerium für Gesundheit spricht vom sogenannten zweiten Gesundheitsmarkt, zudem außerdem die Bereiche Ernährung, Sport und Freizeit sowie Wohnen und Tourismus gezählt werden.

„Im Jahr 2008 waren 4,6 Millionen Menschen im Gesundheitsbereich beschäftigt. Das sind 11,5 % aller Erwerbstätigen. Bei einer weiter gefassten Definition (Fitness, Wellness³, etc.) arbeiten sogar rd. 5,4 Millionen Menschen in der Gesundheitswirtschaft. [...] Allein zwischen 2000 und 2008 hat die Zahl der Beschäftigten im Gesundheitswesen um rd. 500.000 zugenommen; dies entspricht einem Anstieg von 12,2 %. Ein aktuelles Forschungsprojekt des Bundeswirtschaftsministeriums hat prognostiziert, dass im Jahr 2030 über 20 % der Erwerbstätigen, und damit jeder Fünfte, in der Gesundheitswirtschaft arbeiten könnte – wenn die Rahmenbedingungen stimmten.“⁴

Der oben beschriebene Zuwachs an Angeboten für Yoga, Pilates, Feldenkrais und Taiji spiegelt sich in diesen Zahlen wider. Es handelt sich dabei um einen Bereich, der die sogenannten reaktiv protektiven Faktoren, also Schutzfaktoren, hinsichtlich körperlicher Gesundheit aufgreift. Die Bewegungsangebote bauen, so zumindest die Vorstellung der Krankenkassen,

³ Der amerikanische Sozialmediziner Halbert Louis Dunn prägte diesen Begriff in den 1950er Jahren und definierte ihn als „an integrated method of functioning, which is oriented toward maximizing the potential of which the individual is capable. It requires, that the individual maintain a continuum of balance and purposeful direction within the environment, where he is functioning.“ In: Halbert Louis Dunn, *High-Level-Wellness, A Collection of Twenty-Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme „High-Level-Wellness for Man and Society“*, Charles B. Slack 1977, S. 6.

⁴ Unter: <http://www.bmg.bund.de/gesundheitsystem/gesundheitswirtschaft/bedeutung-der-gesundheitswirtschaft.html> (Zugriff 03.08.2011).

physische, psychische und soziale Schutzfaktoren aus. Die Maßnahmen sollen im weitesten Sinne Krankheit verhindern – sie werden als Präventionsmaßnahmen bezeichnet.⁵

Ich gehe wie Martin Hafen davon aus, dass Gesundheit eine „subjektivierend psychische und objektivierend soziale Beobachtung von Symptomen der Gesundheit/Nichtgesundheit anhand von Unterscheidungen wie Abwesenheit/Anwesenheit von Krankheiten, Wohlbefinden/Unwohlsein oder Vitalität/Antriebslosigkeit“⁶ ist.

Meine These ist, dass die Beobachtung von Gesundheit mit ihrer subjektivierend psychischen Komponente zu Unsicherheiten führt. Man weiß schlicht gesagt nicht, was körperliches Wohlbefinden bedeutet bzw. wie sich Wohlbefinden beobachten lässt, vielen Menschen stehen keine entsprechenden Semantiken dafür zur Verfügung. Ich gehe in dieser Arbeit davon aus, dass die untersuchten Bewegungsangebote diese ‚Problemlage‘ aufgreifen und mit ihren Mitteln körperliches Wohlbefinden sprachlich recodieren. Neben der sprachlichen Recodierung geht es beim Pilates, Yoga, Taiji und Feldenkrais natürlich auch um eine motorische Recodierung, beispielsweise wird die Feinmotorik geschult. Die Bewegungsrecodierung liegt jedoch nicht im Fokus dieser Arbeit.

Die sprachlichen Mittel⁷ dieser Bewegungsbereiche, das heißt die veräußerten Körperzuschreibungen und Gesundheitsvorstellungen, werde ich im Rahmen der Auswertung dokumentieren. Diese Dokumentation erhebt keinen Anspruch auf eine vollständige qualitative Datenanalyse. Es handelt sich um eine semiempirische Arbeit. Die erhobenen Daten sollen die Spezifik der kommunikativen Anschlüsse bezüglich des Körpers aufzeigen und belegen.

Die Beobachtung der Körpervorstellungen meiner Hauptuntersuchungsgruppe erfolgt anhand von vier Kriterien. Zunächst arbeite ich die Leitunterscheidung heraus, wodurch alle weiteren Unterscheidungen kontrolliert werden. Im Anschluss werde ich die Unterschiede zwischen den Unterscheidungen aufzeigen und exemplarisch Unterscheidungen nennen, die von meinen Interviewpartnern nicht genannt werden. Hierfür sind unter an-

⁵ Die untersuchten Bewegungsbereiche, vor allem die Methode nach Feldenkrais, werden auch als Rehabilitationsmaßnahmen eingesetzt, aber dieser Bereich soll hier nicht weiter ausgeführt werden.

⁶ Martin Hafen, *Mythologie der Gesundheit – Zur Integration von Salutogenese und Pathogenese*, Heidelberg 2. Auflage 2009, S. 81–82.

⁷ Ich verstehe die Sprache als somatische Brücke zum neuronalen System. Sie ist das Medium des Bewusstseins, die Form ist die Narration oder Erzählung. Das heißt, die Narration ist die Operation des Selbst. Den Leib könnte man als einen Effekt davon verstehen. „Wir sind immer schon das Ergebnis neuronaler Aktivität.“ Peter Fuchs, Seminar: „Der Körper der Sinnsysteme“, Vorderbüchelberg 2011.

derem die Vergleichsgruppeninterviews relevant. Im Rahmen der Vorstellungen von Gesundheit vergleiche ich die von den Interviewten genannten Unterscheidungen mit gängigen Gesundheitsdefinitionen und -modellen. Anschließend erfolgt eine funktionale Analyse dieses ‚Kommunikationssystems‘ mithilfe der Kriterien, die normalerweise für die Beobachtung von Funktionssystemen üblich sind. Dabei wird die Spezifik der geführten Kommunikation als System herausgestellt. Diese Form der Analyse zielt darauf ab, Problemlagen – dieses spezifische Kommunikationssystem – wie Arbeitsprogramme zu behandeln, die anhand der Kriterien verbessert werden können, die sie selbst hervorbringen.

Die vorliegende Arbeit ist in acht Kapitel gegliedert. In der „Einleitung“ wurde das beobachtete Phänomen, die Zunahme körperwahrnehmungsorientierter Bewegungsangebote, aufgezeigt und eingeordnet. Das zweite Kapitel „Selbstbeschreibungen der untersuchten Bewegungsbereiche“ skizziert selbstreferentielle Beschreibungen der Bewegungsbereiche Yoga, Pilates, Taiji und Feldenkrais. Im dritten Kapitel erläutere ich die in der Arbeit wesentlichen Begriffe. Das Kapitel vier „Die artikulierte Beobachtung des Körpers“ verweist auf die Spezifik der Beobachtung des Körpers und veranschaulicht die verwendeten Beobachtungskriterien. Im fünften Kapitel „Zur Erhebung“ lege ich die theoretischen Hintergründe des Interviewleitfadens dar. Das Kapitel „Zur Auswertung“ stellt die von den Interviewten genannten Unterscheidungen hinsichtlich des Körpers und der Beobachtung von Gesundheit sowie des Rezeptwissens zusammengefasst dar. Anhand der im Kapitel „Die artikulierte Beobachtung des Körpers“ genannten Beobachtungskriterien werte ich die Unterscheidungen aus.

Im Kapitel sieben „Körperwahrnehmungsorientierte Bewegungsformen als Kommunikationssystem“ wird die geführte Kommunikation als Kommunikationssystem aufgefasst. Dieses wird anhand der Kriterien geprüft, die üblicherweise zur Identifikation von Funktionssystemen genutzt werden. Im letzten Kapitel „Ausblick“ gebe ich einen abschließenden Überblick und zeige mögliche Anknüpfungspunkte für die weitere Forschung auf.

Im folgenden Text geht es nicht um eine empirische Beschreibung der Phänomenalität dieser Bewegungssegmente, sondern um eine differenzlogische Konstruktion des Problems, für das der Körperbearbeitungsbereich der Moderne die Lösung sein kann.

2 SELBSTBESCHREIBUNGEN DER UNTERSUCHTEN BEWEGUNGSBEREICHE

Die folgenden Informationen zu den untersuchten Bewegungsbereichen sind als *Selbstbeschreibungen* dieser ‚Kommunikationssysteme‘ zu betrachten. Deswegen zitiere ich bewusst und ausführlich Erläuterungstexte, die gängige Verbände und Vereinigungen in diesen Segmenten publizieren. Yoga, Pilates, Taiji und Feldenkrais bezeichne ich im Folgenden als körperwahrnehmungsorientierte⁸ Bewegungsformen.

Yoga

Yoga ist eine indisch-philosophische Lehre, die sowohl meditative als auch körperliche Übungen umfasst.

„Yoga ist eine Philosophie, eine Lehre, die aus Indien stammt und mehrere tausend Jahre alt ist. [...] Sie beinhaltet geistige und körperliche Übungen. Diese heißen Asanas, Pranayama, Yama, Niyama, Kriyas, Meditation und/oder Askese. Man kann den Begriff ‚Yoga‘, der aus dem Sanskrit stammt, (von yuga ‚Joch‘, yui für: ‚zusammenbinden, anspannen, anschirren, anjochen‘) verstehen als ‚Vereinigung‘ oder ‚Integration‘ oder im Sinne von ‚Anschirren‘ und ‚Anspannen‘ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration. Der Weg und die Art und Weise, wie dies zu erfolgen hat, ist ‚Streitgegenstand‘ der unterschiedlichen Yogaschulen, d.h. Yoga-Richtungen. Yoga gehört zu den sechs klassischen Schulen (Darshanas) der indischen Philosophie. Es gibt sehr unterschiedliche Spielarten des Yoga, die vielfach eine eigenständige Philosophie und Praxis entwickelt haben. In Europa assoziiert man mit dem Begriff Yoga oft nur die körperlichen Übungen. Diese werden Asanas oder Yogasanas genannt. Das ist aber nur ein Teil der Yoga-Lehre. Einige Yoga-Formen haben meditativen Charakter und beschäftigen sich mit der geistigen Konzentration, andere Yoga-Formen (z.B. Hatha) legen hingegen mehr Wert auf körperliche Übungen und Positionen (die Asanas). Es gibt weitere Spielarten, die etwa die Askese hervorheben.“⁹

Im Jahr 2007 bildeten sieben Deutsche Yogaverbände den Deutschen Yogadachverband (DYV). Die Gründungsmitglieder waren der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, der Bund der Vidya Lehrer/-innen, Iy-

⁸ Damit ist die sogenannte kinästhetische (grch. die Empfindung eigener körperlicher Bewegungen) Wahrnehmung gemeint. Wobei Kinästhesie die Fähigkeit bezeichnet, die Lage und Bewegungsrichtung von Körperteilen zueinander und in Bezug zu Ihrer Umwelt, mithilfe von Propriozeptoren, zu kontrollieren und zu steuern.

Unter: <http://www.enzyklo.de/Begriff/Kinästhesie> (Zugriff 28.09.2011).

⁹ Unter: <http://www.forum-yoga.de/yoga/definition.html> (Zugriff 27.08.2011).

engar Yoga Deutschland, 3H Organisation Deutschland, Kneipp-Bund e.V. mit dem Verband der Yogalehrenden im Kneipp-Bund und das Sivananda Yoga Vedanta Zentrum.¹⁰

Pilates

Pilates ist eine Trainingsform, die ursprünglich als Rehabilitationsmaßnahme eingesetzt wurde.

„Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches, ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der tief liegenden kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Insbesondere wird die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Die Übungen werden langsam, kontrolliert und fließend mit unterstützender Atmung ausgeführt.“¹¹

„Das Training gestaltet sich auf unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen und ist für alle Niveaus konzipiert. Laien, TänzerInnen und SportlerInnen werden individuell gefördert und gefordert. Das regelmäßige Trainieren verbessert Kraft, Flexibilität und Balance des Körpers. Die Rumpfmuskulatur (vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur) wird gezielt gekräftigt. Präzision der Ausführung in Kombination mit bewusster Atmung fördern Konzentration und Gleichgewicht von Körper und mentaler Ebene. Die Methode beeinflusst Körperaufrichtung und Körperhaltung nachhaltig positiv und kann Knochendichte und Mobilität der Gelenke optimieren.“¹²

Das Pilatestraining wird entweder auf einer Gymnastikmatte oder an speziell konzipierten Geräten ausgeübt. Entwickelt hat die Methode Joseph Hubert Pilates (*1883 in Mönchengladbach) in den 1920er Jahren in New York. Zunächst nannte er das Konzept Contrology – kontrollierte Steuerung der Muskulatur.

Pilates ist kein geschützter Begriff, und es gibt keine festgelegten Ausbildungsinhalte. Weltweit existieren viele unterschiedliche Unterrichtsmethoden. In Deutschland wurde 2006 der Pilates-Verband e.V.¹³ gegründet, um eine Einheitlichkeit herzustellen. Die Mitglieder der Vereinigung sind Ausbildungsinstitute für Pilateslehrer und -trainer, die ihren Unterricht nach den überlieferten Prinzipien ausrichten.

¹⁰ Unter: http://dyv.de/index.php?option=com_content&task=view&id=13&Itemid=27 (Zugriff 29.08.2011).

¹¹ Vgl. unter: <http://www.bkk-praeventionskurse.de/portfolio> (Zugriff 29.08.2011).

¹² Unter: "Methode"

http://www.schweizerischerpilatesverband.ch/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=56&lang=de (Zugriff 29.08.2011)

¹³ Vgl. unter: <http://www.pilates-verband.de> (Zugriff 05.08.2011).

Feldenkrais

Feldenkrais ist laut dem Entwickler der Methode, dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904-1984), eine körperorientierte Lernmethode. Die Ausübenden sollen dabei ihren Körper erfahren, ihre eigenen Bewegungsmuster wahrnehmen und reflektieren, um sie gegebenenfalls zu modifizieren.

„Für den Lernprozess à la Feldenkrais stehen zwei Wege zur Verfügung:

1. Bewusstheit durch Bewegung wird meist in der Gruppe unterrichtet. Dabei geben Feldenkrais-Practitioner verbale Bewegungsanweisungen und stellen parallel dazu Fragen zur Wahrnehmung. In vielen Feldenkrais-Lektionen dienen einfache Bewegungen aus unserem Alltag als Ausgangspunkt, die Sie zu Beginn auf Ihre gewohnte Art ausführen. Anschließend werden die einzelnen Elemente dieser Bewegung auf vielfache Weise variiert und auf verschiedene ungewohnte oder unbekanntere Arten kombiniert. Da dies spielerisch und ohne Erfolgszwang geschieht, entsteht ein vergnügliches Lernabenteuer, das in vieler Hinsicht der Art und Weise ähnelt, mit der wir als Baby und Kleinkind gelernt haben. [...]

2. Funktionale Integration kommt in der Einzelarbeit zum Einsatz. Auch hierbei werden Bewegungen, Muster und Gewohnheiten erforscht. Doch im Gegensatz zu Bewusstheit durch Bewegung liegen Sie hier (in bequemer Kleidung) auf einer Liege und der Feldenkrais-Practitioner führt Sie weitgehend ohne Worte, nur durch sanfte aber klare Berührungen, durch verschiedene Bewegungen und ihre Variationen.“¹⁴

Der Name Feldenkrais ist geschützt, nur Vollmitglieder des Feldenkraisverbandes (nach dem Tod Moshé Feldenkrais' 1985 gegründet), die eine 160-tägige Ausbildung an einem akkreditierten Institut absolviert haben, dürfen die Feldenkraismethode unter diesem Namen anbieten.

Taiji

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampfkunst. Heute wird sie häufig als meditative Bewegungstechnik (Taiji) in der Gesundheitsdienstleistungsbranche eingesetzt.

„Taijiquan und Qigong sind aus China stammende Methoden der Bewegungskunst, deren Ausübung die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung enthalten und in sich Aspekte der Meditation, der Gesundheit und der Selbstverteidigung bzw. Kampfkunst vereinen. Zwischen Qigong und Taijiquan gibt es fließende Übergänge. Beide Methoden finden auch Anwendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). [...] Gemeinsam ist beiden, dass sie sich vor dem Hintergrund der östlichen Philosophie und Tradition entwickelt haben. [...] Beide Bewegungssysteme verstehen sich als Wege der Lebenspflege bzw. als Übungswege, die geistige/seelische und körperliche Aspekte des menschlichen Lebens in

¹⁴ Unter: http://www.feldenkrais.de/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=146 (Zugriff 27.08.2011).

Einklang bringen. Dazu gehört, dass möglichst täglich das Übungsgut entsprechend den individuellen Möglichkeiten geübt und gepflegt wird. Das führt zu der Einsicht, dass das Üben und damit das Leben ein lebenslanger Lernprozess ist, der dann zu immer weiteren Erkenntnissen führen kann. Um eine Integration von Taijiquan und Qigong in unseren Kulturkreis und Alltag zu ermöglichen, werden die Theorie und das Übungsgut der Übungssysteme in der Ausbildung nach den Qualitätsrichtlinien des DDQT vor dem Hintergrund der westlichen Tradition und Philosophie reflektiert. Hierbei werden insbesondere künstlerische und gesundheits-, bewegungs- und sportwissenschaftliche Aspekte berücksichtigt. Östliches Übungsgut wird so vor dem westlichen Gedanken einer umfassenden Gesundheitsförderung (Salutogenesetheorie) leichter verständlich, wenn auch physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (wie zum Beispiel: Bewegungskoordination, Hirnorganisation, sensorisches Lernen, Wahrnehmungspsychologie, Bedingungen für Krisenfestigkeit etc.) für das im Taijiquan und Qigong Gelernte herangezogen werden [...].“¹⁵

In 2003 wurde in Göttingen der Deutsche Dachverband für Qigong und Taijiquan als Interessenvertretung einer vielfältigen Qigong- und Taijiquan-Szene gegründet.¹⁶

¹⁵ Unter: http://www.ddqt.de/index.php?option=com_content&task=view&id=14&Itemid=27 (Zugriff 27.08.2011).

¹⁶ Ebd.