

## Shaolin Rou Quan-Tai Chi

Eine ganz besondere Form des Shaolin Kung Fu ist das Shaolin Rou Quan, es zählt zu den inneren Künsten des **Rou Gong** und wird auch als weiches Shaolin Boxen oder als Shaolin Tai Ji (**Tai Chi**) bezeichnet.

In diesem weichen System wird die Nutzung der inneren Wirkung des Qi in den Mittelpunkt gestellt. Das Shaolin Rou Quan wird besonders von Senioren ausgeübt. Die Bewegungen sind ruhig und anmutig. Diese Übungen dienen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten und somit der allgemeinen Gesunderhaltung auch im höheren Alter.