

Taiji Qigong Akademie Krefeld

Übungsanleitung für das Taiji - Qigong Shibashi

太極氣功十八法

Die Idee und die Anfänge dieser Taiji-Qigong Form gehen bis in die 1950er Jahre zurück, wurden jedoch erst in den 1970er Jahren von LIN HOU SHENG zu der in dieser Übungsanleitung gezeigten Reihenfolge sinnvoll zusammengestellt.

Lin Hou Sheng's Ziel war es, aus der vorhandenen, enorm großen Vielfalt an Übungen ein relativ leicht zu erlernendes System zu entwickeln, welches der Allgemeinheit einen guten Einstieg in die chinesischen Kampfkunst- und Gesundheitssysteme ermöglicht. Der Tradition gemäß brauchte man sonst oft viele Jahre des Übens und der Disziplin, um einen tieferen Einblick in diverse Übungsreihen zu erhalten.

So entstand das Taiji-Qigong-Shibashi (Shibashi= 18 Bewegungen), welches die Prinzipien des Qigong (innere Energiearbeit) und des Taijiquan (im Ursprung eine innere Kampfkunst, bei der man durch Sanftheit, Entspantheit und innere Stabilität die Lebenskraft, das Qi, fließen lässt) kombiniert.

Ziel der Übungen ist es, den Körper zu mobilisieren, das Qi (Lebenskraft) zu stärken und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Sie sollen Krankheiten vorbeugen bzw. bei einer Erkrankung den Heilungsprozess positiv beeinflussen und ganz allgemein zu einer höheren Lebensqualität führen.

Ausserdem ist das Taiji-Qigong-Shibashi eine ideale Basis für das Erlernen komplexerer Taijiquan- und Qigong-Übungssysteme.

Tipps zum erfolgreichen Üben:

- [Der Atem führt die Bewegung. Z. B. Einatmen / Steigen; Ausatmen / Sinken.
- [Das Sinken geschieht vom Steißbein her (Steiß wird schwer und zieht nach unten).
- [Das Heben geschieht vom Bai Hui aus („Himmelsfaden“).
- [Die Drehungen werden immer um die Mittelachse ausgeführt.
- [Die Bewegungen werden langsam, entspannt und fließend ausgeführt.
- [Hüfte und Schultern bewegen sich im Einklang.
- [Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe.
- [Lass Deinen Geist zur Ruhe kommen und sei im HIER und JETZT.

Hinweis:

Die in dieser Übungsanleitung verwendeten Zeichnungen sind ausschließlich dazu da um den Übungsverlauf zu illustrieren und das Gedächtnis auch visuell zu unterstützen. Die tatsächlichen Körperhaltungen und die Haltungen der Arme, Hände, Beine, usw. können durchaus von den Zeichnungen abweichen.

- A** Ausführung
- W** Wirkung
- PA** Positive Affirmation

Eröffnungs- oder Ma Bu-Position (Wuji Haltung)

A Füße schulterbreit auseinander stellen, Arme locker hängen lassen, Knie leicht beugen, Steißbein sinken lassen, Rücken gerade halten, Körper an der Mittelachse aufrichten. Die Hände auf den Bauch legen und 3 mal tief in den Bauch ein- und ausatmen. Dann zur natürlichen Bauchatmung übergehen. Hände sinken lassen und einen Moment in dieser Position sammeln.



W Der Atem sinkt in den Unterbauch und stärkt das Dantian.

PA Eine tiefe innere Ruhe breitet sich in mir aus.
Ich bin ganz im HIER und JETZT.

1. Übung- Das Qi wecken, die Atmung regulieren

A Schulterbreit entspannt stehen (Ma Bu Position) Knie und Brustbein lösen, Steißbein sinken lassen. Scheitelpunkt heben, Schultern lösen und wurzeln (Füße sinken in die Erde).

Einatmend die Arme entspannt bis in Schulterhöhe anheben, dabei vom Scheitelpunkt her aufrichten. In Schulterhöhe in der Reihenfolge: Schulter, Ellebogen, Hände lösen und vor dem Körper hinunterführen. Dabei vom Dampfpunkt (Hui Yin) her sinken.



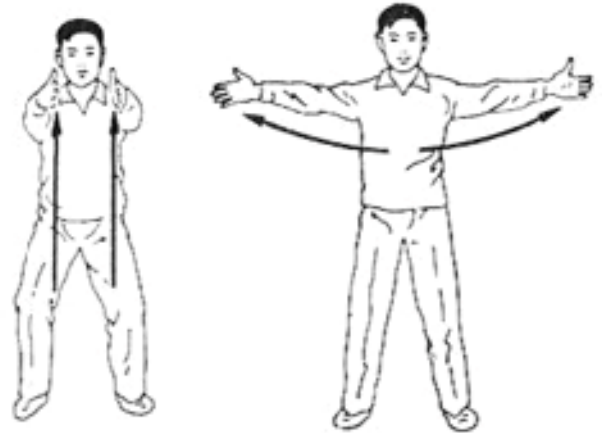
6 Mal wiederholen

W Das Qi wird geweckt und beginnt die Meridiane zu aktivieren. Qi- und Blutkreislauf werden harmonisiert. Die Übung wirkt beruhigend bei Bluthochdruck, heilend bei Erkrankungen des Herzens und der Leber und kräftigend bei Infektionskrankheiten.

PA Ich sammle frisches Qi und gebe verbrauchtes Qi durch die Füße in die Erde ab. Der „himmlische Kreislauf“ in mir ist aktiviert und das Qi strömt durch meinen Körper.

2. Übung- Das Herz öffnen und den Brustkorb weiten

- A** Ma Bu Position, einatmend die Arme bis in Schulterhöhe heben, dabei vom Scheitelpunkt (Baihui) her wachsen. In Schulterhöhe die Arme seitwärts führen, bis sie parallel zu den Schultern sind. Ausatmend die Schultern und Arme entspannen, das Becken sinken lassen und die Arme nach vorne führen. Arme über die Ellenbogen wieder senken dabei vom Hui Yin her sinken.

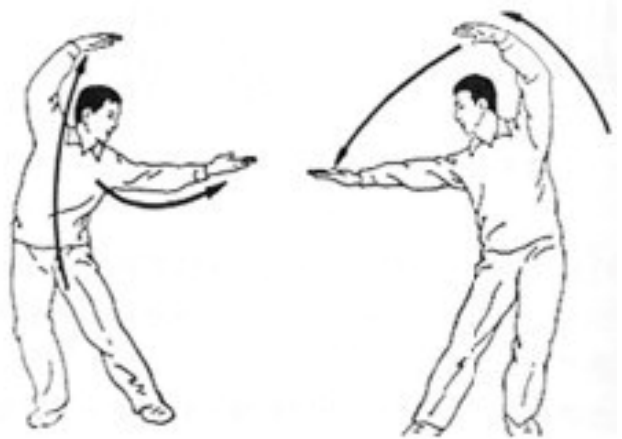


6 Mal wiederholen

- W** Günstig bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Atembeklemmungen, Asthma, Druckgefühl in der Brust
- PA** Ich stehe am Meer und betrachte in klarer frischer Luft einen Sonnenaufgang. Ich öffne mein Herz für diese wohltuenden Energien und lasse sie durch meinen Körper strömen.

3. Übung- Den Regenbogen schwenken

- A** Aus der Ma Bu Position, Arme seitwärts bis über den Kopf heben, Handinnenflächen zeigen zueinander. Zuerst die linke Ferse zur Mitte ziehen um den linken Fuß etwas herauszudrehen und den linken Arm bis auf Schulterhöhe senken. Die rechte Hand gleichzeitig zum Scheitelpunkt führen und etwas auf dem rechten Bein sinken. Blickrichtung in die linke Hand. Von der linken Position zurück zur Mitte, dabei die Arme und Beine sanft strecken und direkt weiter zur rechten Seite. Der Körper wird nicht gebeugt sondern bleibt gerade.

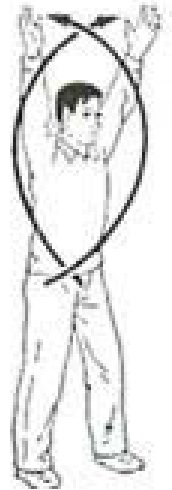
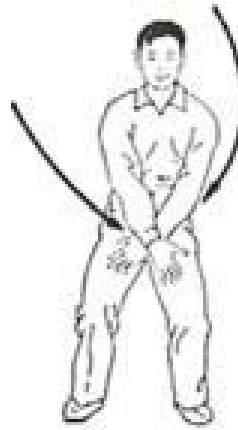


3 Mal auf jeder Seite wiederholen

- W** Schulter, Rücken und Taille werden gestärkt. Regulierende Wirkung auf Lymphe, stärkend für die Nieren.
- PA** Ich visualisiere einen Regenbogen zwischen meinen Händen und sehe das Ende des Regenbogens in meiner Hand. Ich behalte den Schatz am Ende des Regenbogens, meinen (Lebens-) Weg im Blick.

4. Übung- Die Wolken teilen

- A** Vor dem Unterbauch die Hände kreuzen (auf die gekreuzten Hände schauen) und bis vor das Gesicht anheben. Die Arme vor dem Gesicht zur Seite öffnen, dabei die Handflächen nach vorne drehen. In einem weiten Bogen die Arme seitlich hinunter führen. Dabei die Beine senken, Steißbein sinken lassen, Knie lockern.



6 Mal wiederholen.

- W** Stärkend für Schultern und Schultergelenke, entspannend bei Herz- und Asthmabeschwerden.
- PA** Ich teile die Wolken, die meinen Blick auf das Wesentliche versperren und schaue nun klar und frei.

5. Übung- Den Affen vertreiben

- A** Aus der Ma Bu Position die linke Hand bis vor das Brustbein heben, Handfläche nach oben, den rechten Arm vom Becken nach hinten bogenförmig heben, bis die Hand in Höhe des rechten Ohrs angekommen ist, Schulter lockern. Die linke Hand bis zu den unteren Rippenbögen zurückziehen, dabei mit der rechten Hand nach vorne stoßen.



3 Mal auf jeder Seite wiederholen

- W** Stärkend für Schulter und Schultergelenke und für Hand- und Ellbogengelenke. Gut bei Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Asthma.

- PA** *Der Affe steht für die immer aktiven und unruhigen Gedanken- also das Alltagsgeplapper des Geistes. Ich biete dem Affen mit der vorderen Hand etwas an, so dass seine Neugierde geweckt ist, dann schiebe ich ihn mit der hinteren Hand von mir fort.*

Meine Gedanken kommen von Mal zu Mal mehr zu Ruhe.

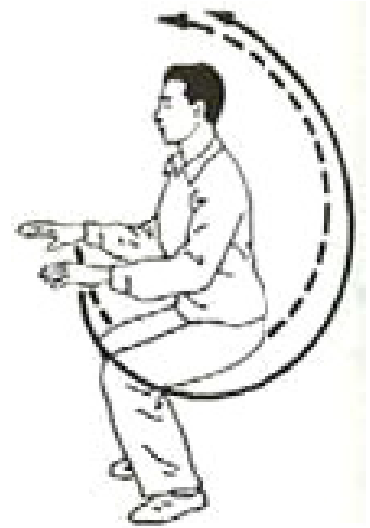
6. Übung- Mitten im See rudern

- A** Aus der Ma Bu Position beide Arme kreisförmig nach hinten, bis über den Kopf führen und mit gestrecktem Rücken nach unten beugen. Den Rücken, die Arme und die Knie gleichzeitig lösen. Die Arme nach unten führen und weiter kreisförmig nach hinten bewegen. Knie leicht strecken, den Körper von der Lendenwirbelsäule „aufrollend“ aufrichten und die Arme wieder über den Kopf heben.

6 Mal wiederholen

- W** Reguliert ganz allgemein die Verdauung, mit positiven Auswirkungen auf Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse und Darm. Auch bei Darmentzündungen zu empfehlen. Geist, Atem und Qi werden harmonisiert.

- PA** Ich rudere in einem kleinen Bötchen stehend über einen ruhigen See und genieße dabei die Ruhe und die Stille des Wassers. Ich bin eins mit der Stille, der umgebenden Natur, mit mir.



7. Übung- Den (Qi) Ball vor der Schulter tragen

- A** Aus der Ma Bu Position den linken Arm bis auf Höhe der rechten Schulter anheben, Handinnenfläche zum Himmel geöffnet, vom linken Fuß her schieben. Die linke Hand befindet sich parallel zur rechten Schulter, das linke Bein wird dabei leicht gestreckt, das Knie gelöst und die Ferse etwas angehoben („Knicks“). Die linke Hand drehen, Schultern und Becken entspannen, und den Arm wieder langsam zur Hüfte führen, den Fuß dabei wieder absetzen. Mit der rechten Seite wiederholen.

3 Mal wiederholen

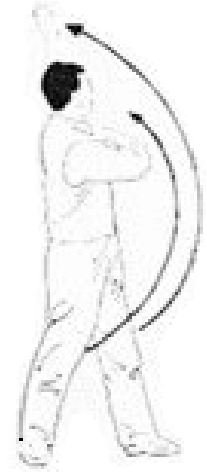
- W** Verhilft zu einer geschmeidigen Hüfte und stärkt auch die Schultern. Verspannungen in Hals und Lendenwirbelbereich können sich lösen. Diese Übung wirkt beruhigend und ist gut gegen Stress.

- PA** Ich besitze etwas besonders Wertvolles und zeige es der Welt, so wie ein Kind es tut, voller Stolz und Anmut. Ich wachse dabei über mich hinaus.



8. Übung- Umdrehen und zum Vollmond schauen

- A** Aus der Ma Bu Position beide Arme über die linke Seite im 45 Grad Winkel nach hinten, oben führen, zum Ende hin ist der linke Arm mit geöffneter Handfläche leicht gestreckt, die Finger der rechten Hand weisen zum linken Ellebogen, Blickrichtung über die linke Handfläche nach oben „zum Mond“. Die Schultern während der Bewegung locker lassen, das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Steißbein bleibt gesenkt, Beine sind sanft gestreckt. Linke Handfläche zur Erde drehen und beide Hände und den Körper vom Steißbein her sinken lassen.



3 Mal auf jeder Seite wiederholen

- W** Milz- und Nierensystem werden gestärkt. Gut bei Rückenbeschwerden und kräftigend für Schultern und Taille.

- PA** *Der Vollmond ist bei den Chinesen ein Symbol der Klarheit und der Vollkommenheit.*

Ich wende den Blick zum Mond, und mein Geist ist klar und ruhig.

9. Übung- Die Hand diagonal schieben

- A** Aus der vorangegangenen Bewegung den linken Arm mit offener Hand nach vorne bewegen (abgeben), die rechte Hand zur (sanften) Faust ballen und zur rechten Hüfte ziehen. Anschließend die linke Hand locker aus dem Handgelenk nach außen kippen und zur Faust schließen, während sich die rechte Hand öffnet. Die linke Hand wird nun zur Hüfte zurückgezogen, während der rechte Arm mit offener Hand parallel zur Schulter nach vorne geschoben wird. Von dort aus die Hand wieder locker aus dem Handgelenk drehen, Faust bilden, während sich die linke Hand öffnet und zur Brust hebt.



6 Mal wiederholen

- W** Verbessert die Links- Rechtskoordination. Hat heilenden Einfluss auf Rückenbeschwerden und Beschwerden an der Lendenwirbelsäule. Auch mit dieser Übung wird das Milz- Nierensystem gestärkt.

- PA** Ich nehme das Gute und Stärkende auf und gebe das Verbrauchte und Schwächende ab.

10. Übung- Wolkenhände

- A** Linke Hand vor dem Gesicht und rechte Hand locker vor dem Unterbauch. Die Hände nun nach links führen, wobei die rechte Hand steigt und die linke Hand sinkt. Beide Hände kreisförmig weiter zur anderen Seite bewegen. Dabei in den Beinen zur jeweiligen Richtung mit-schwingen



3 Mal auf jeder Seite wiederholen

- W** Durch das sanfte Bewegen der Hüfte wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Auch die inneren Organe werden behutsam massiert und die Verdauung wird positiv beeinflusst. Zu empfehlen bei Magen-Darmerkrankungen und bei Nervosität und Unruhe.

- PA** Ich bin im Fluss. Mein Qi (Lebensenergie) kreist stärkend durch meinen Körper.

11. Übung- Den Mond aus dem Wasser schöpfen und zum Himmel schauen

- A** Aus der Ma Bu Stellung das Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagern, den linken Fuß lösen und einen weiten Bogenschritt schräg (ca. 45°) zur linken Seite machen. Die Arme schräg nach vorne führen, die Wirbelsäule beugen. Etwas neben der Fußinnenseite die Hände schöpfend zusammenführen. Dann das Steißbein senken und von der Lendenwirbelsäule „aufrollend“ langsam aufrichten und dabei das hintere Bein leicht anwinkeln. Die Arme weiter kreisförmig heben, bis der Brustkorb geöffnet ist.



Von dort aus die Arme wieder senken und den Fuß parallel heranziehen, bis man in die Ausgangsposition zurückgekehrt ist.

3 bis 6 Mal auf jeder Seite wiederholen

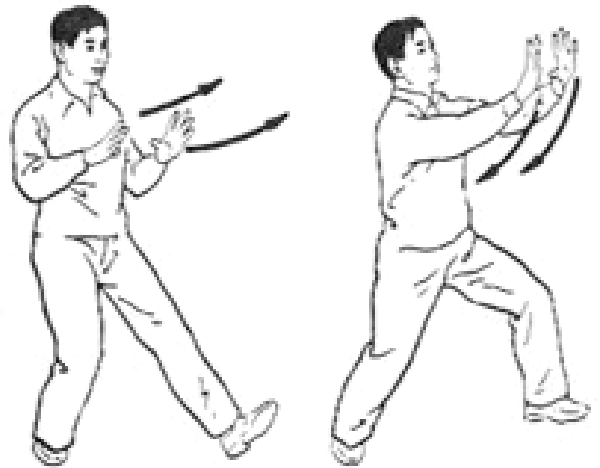
- W** Kräftigung der Lenden- und Beinmuskulatur. Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Beugt Erkrankungen der Verdauungsorgane vor.

- PA** *Du schöpfst das Bild des Mondes, der sich in einem klaren See spiegelt, aus dem Wasser. Beim Aufrichten wird dir bewusst, dass du dich getäuscht hast, weil dir dieses Spiegelbild zwischen den Händen zerrinnt, und du siehst im weiteren Verlauf der Übung den Mond am Himmel stehen.*

Ich lasse mich gelegentlich täuschen oder mache Fehler. Ich stehe jedoch zu meinen Fehlern und weiß, dass ich ohne Fehler zu machen nicht lernen kann. Ich sage daher in jeder Lebenssituation **JA!** zu mir.

12. Übung- Das Boot (die Welle) schieben

A Aus der Ma Bu Position das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, den linken Fuß heranzuführen und den linken Fuß im Bogenschritt raussetzen. Dabei beide Hände von der Hüfte aus bis auf Brusthöhe schiebend nach vorne bewegen und das hintere Bein sanft strecken (nicht durchstrecken). Am Ende der Bewegung die Handgelenke und Ellebogen lösen, Hände etwas fallen lassen und Richtung Brust zurückführen.



3 bis 6 Mal auf jeder Seite wiederholen

W Stärkender Einfluss auf Leber und Milz. Auch positiv bei Erkrankungen der Lunge, bei Nervosität, Unruhe und Schlaflosigkeit.

PA *Dein Boot, das auf einer Sandbank festsetzt, bekommt einen Impuls und wird wieder vom Strom (des Lebens) aufgenommen.*

Ich bin im Fluß des Lebens.

13. Übung- Die weiße Taube schlägt die Flügel

A Aus Ma Bu das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linken Fuß heranzuführen, Hüfte ca. 30 ° drehen und Arme im leichten Bogen mit den Handinnenflächen zur Brust vor dem Körper halten. Über das rechte Bein solange nach vorne schieben (bis auf den Fußballen), bis fast das gesamte Gewicht auf dem linken Bein ruht, dabei werden die Arme im Kreisbogen seitwärts zu den Schultern geöffnet. Durch Senken des Brustbeins die Arme wieder schließen, rechten Fuß absetzen und zurückrollen.



3 bis 6 Mal auf jeder Seite wiederholen

W Der Brustkorb wird geweitet, Lunge und Bronchien werden gestärkt. Gut bei Erkrankungen des Brustraumes

PA Ich öffne mich von ganzem Herzen für den inneren und äußeren Frieden..

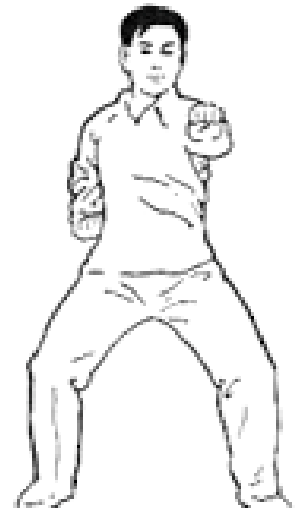
14. Übung- Mit der Faust stoßen

- A** Beide Hände zu Fäusten schließen und aus der Ma Bu Position den linken Arm leicht gestreckt bis vor die Schulter führen, den rechten Arm zurück, bis an die Hüfte ziehen. Von dort aus die linke Faust zurückziehen, während die rechte vorkommt. Kurz vor Bewegungsende werden beide Fäuste gleichzeitig gedreht, dann mit der anderen Seite vorstoßen.

6 Mal wiederholen

- W** Stärkt ganz allgemein und fördert die innere Kraft.

- PA** Ich wecke meine innere Kraft (Qi). Ich spüre, wie sie Körper, Geist und Seele stärkt und meine verborgenen Fähigkeiten aktiviert.



15. Übung- Die große Wildgans fliegt gleitend

- A** Aus der leicht gesenkten Ma Bu Position werden die Arme seitwärts bis auf Schulterhöhe angehoben. Gleichzeitig aus den Beinen etwas anheben.

Dann vom Steißbein her lösen und Arme sinken lassen. Schultern und Ellenbogen ebenfalls entspannen und sinken lassen. Dabei senken sich die Hände um ca. 30 cm ab.

Den Körper, Arme und Hände rhythmisch auf und ab bewegen, wie ein gleitender Vogel.

6 Mal wiederholen

- W** Wirkt allgemein entspannend, harmonisierend und befreiend auf Körper und Geist und ist daher positiv bei allen Arten von chronischen Erkrankungen

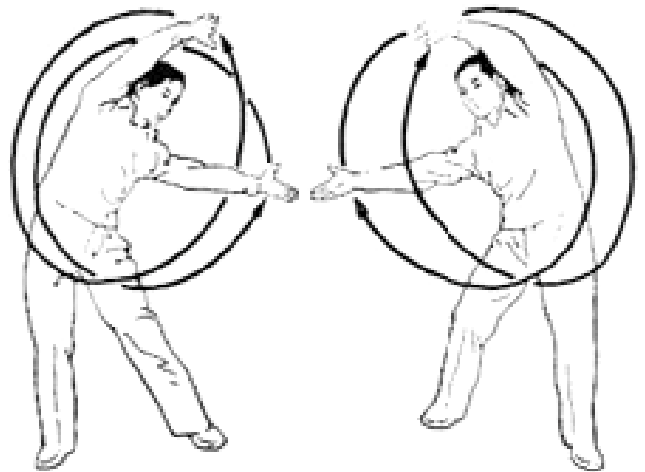
- PA** *In China ist die Wildgans der Inbegriff der Freiheit. Entwickle mit dieser Übung ein Gefühl des Schwebens und der Freiheit.*

Ich bin frei!



16. Übung- Das große Rad kreisen

- A** Aus der schulterbreiten Stellung die Arme leicht gestreckt bis über den Kopf heben und zwischen den Händen einen Ball visualisieren. Auf den Ball (also zwischen die Hände) schauen und den Blick während der gesamten Bewegung dort lassen. Den Ball nun zuerst nach links führen und sinken lassen. Dabei in die Knie gehen und den Oberkörper etwas nach vorn nehmen. Den Ball weiterführen dabei den Oberkörper aufrichten und die Arme heben. Dann die Arme wieder bis über den Kopf führen und weiter kreisen.



3 Mal in jede Richtung wiederholen

- W** Erfrischt und harmonisiert. Stärkt die Rücken- und Lendenmuskulatur. Lässt das Qi kraftvoll durch uns hindurch fließen.

- PA** *Lasse die Arme kreisen wie eine Windmühle bei leichtem Wind ihre Flügel.*

Ich bin eins mit dem Wind, der Natur und dem Kosmos.

17. Übung- Auf der Stelle treten und den Ball prellen

- A** Aus der Ma Bu Position das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Bein und den linken Arm synchron heben (Die Hand führt dabei das Knie). Das linke Bein wieder zurück setzen, den rechten Arm senken. Wechseln, linkes Bein und rechte Hand anheben.

3 Mal auf jeder Seite wiederholen

- W** Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult. Gute Entspannungsübung nach längerem Stehen. Positiv bei Erschöpfung und Muskelmüdigkeit.

- PA** Yin und Yang in mir sind ausgeglichen und harmonisch. Ich bin im Gleichgewicht.



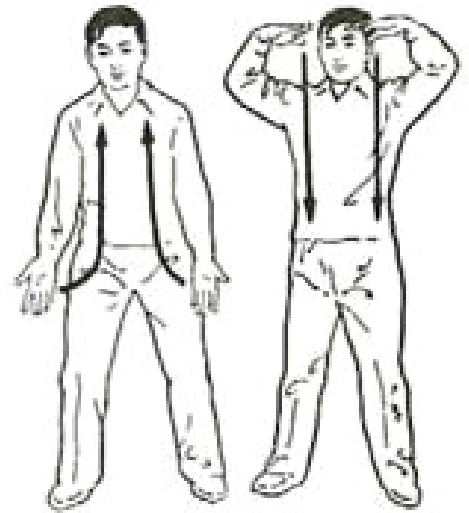
18. Übung- Das Qi beruhigen und herunterführen

- A** Die Handflächen vor dem Unterbauch nach oben drehen und die Hände in dieser Position vor dem Körper über den Kopf heben. Dort die Handflächen nach unten drehen, Schultern und Ellenbogen lösen und die Hände vor das Dan Tien führen.

6 Mal wiederholen.

- W** Abschluss- und Erdungsübung.

- PA** **Ich bin voller Energie.** Qi fließt in mein unteres Kraftzentrum (Dantian). Dort entfaltet es seine Wirkung und nährt meine Energiebahnen (Meridiane).



Die Übung beenden, dabei die Hände auf das Dan Tien legen, den Herzschlag und die Atmung zur Ruhe kommen lassen und den linken Fuß in V-Position an den rechten Fuß stellen.

Abschlußübung

- A** Bleibe nach dem Üben noch eine Weile stehen und lege die Hände auf deinen Unterbauch (Dantian). Schließe dabei die Augen und atme ruhig und tief in diesen Bereich ein und aus. Sammle weiterhin sanft das Qi im Dantian. Kreise dann mit beiden Händen so oft du magst um den Bauchnabel. Erst in die eine - dann in die andere Richtung. Streiche anschließend mit den Händen sanft durch dein Gesicht und durch deine Haare („das Gesicht waschen und die Haare kämmen“).

Die wichtigste Übung ganz zum Schluss:

J

Viel Spaß beim Üben !