Die 18 harmonischen Bewegungen des TaiJi-QiGong - „Shibashi“ (Teil1)

Vorbereitung

Grundhaltung

Sie wurden in den 1970er Jahren wurde von Professor Lin Housheng (Professor der Shanghai Chinese Medical University und Qi Gong Meister) aus traditionellen Übungen des QiGong und TaiJiQuan zusammengestellt.
Sie dienen in erster Linie der **Gesunderhaltung**.

Die „18 Bewegungen“ verbinden die fliessenden Bewegungen des TaiJi mit der therapeutischen Wirksamkeit von QiGong und Meditation.
Die Abfolge der Bewegungen erfasst den ganzen Körper und öffnet alle Meridiane.
Die "18 Bewegungen" sind somit eine **sehr wirksame Sequenz mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit,**
sowie der Vorbeugung von Krankheiten und der Unterstützung von Heilungsprozessen.

Die Übungen bringen Körper, Atem und Geist und Achtsamkeit in Balance.

Es werden sowohl statische Körperhaltungen als auch dynamische Bewegungen genutzt.
Die „18 Bewegungen“ sind für Alle zugänglich, in jedem Lebensalter.
Es geht nicht um Leistung: Jeder passt die Bewegungen entsprechend seiner Gelenkigkeit und Fähigkeiten an.
Die „18 Bewegungen“ können auch sitzend geübt werden!

Die **typischen positiven Eigenschaften und Wirkungen** der „18 Bewegungen“ sind:
Stärken des Rückens und der Organe, Kräftigen der Beine, Stärken der Gelenke,
Verbessern des Gleichgewichtes,
Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit,
Regulierung den Blutdruck,
Schärfen die Raumwahrnehmung - Tiefensensibilität
Aktivieren und Harmonisieren die Meridiane (die Leitbahnen) unseres Körpers.

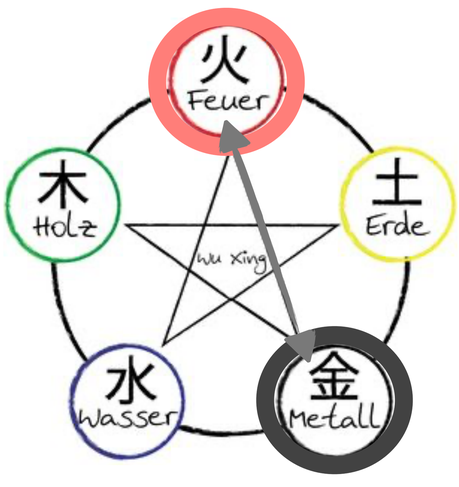
1. Das Qi wecken

Aktion:
Steigen - Sinken
Heben - Senken

Rumpf
Steigen - vom Scheitelpunkt
Sinken - vom Dammpunkt

Hände und Handgelenke
Heben - Daumen Zeigefinger -> Lunge Dickdarm (Metall)
Senken - kleiner Finger -> Herz Dünndarm (Feuer)

Feuer kontrolliert Metall
Freude bändigt Trauer



Der **Phasenwechsel** (Yang <-> Yin und zurück) trainiert den Übergang und die **gegenseitige Kontrolle** der Wandlungsphasen und **harmonisiert so das Befinden.**

2. Die Brust öffnen und weitherzig sein

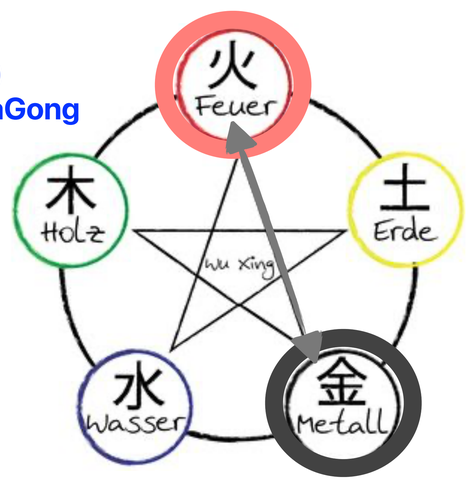
Aktion:
Steigen - Sinken
Heben - Senken
Öffnen - Schließen

Rumpf
Steigen - vom Scheitelpunkt
Sinken - vom Dammpunkt

Hände und Handgelenke
Heben - Daumen Zeigefinger -> Lunge Dickdarm (Metall)
Öffnen - Brustbein (Ren17) --> Finger (Herz und Kreislaufmeridian) oder **LaoGong**

Handgelenke seitlich
Heben Daumenseite - Quellpunkt Lunge (Metall)
Setzen Kleinfingerseite -> Quellpunkt Herz (Feuer)

Schließen - Handgelenk innen, **„Pulse“** (Quellpunkte) oder **LoaGong**
Senken - kleiner Finger -> Herz Dünndarm (Feuer)



Die Hand- und Armbewegungen aktivieren das **Lungen-Qi**
und harmonisieren das **Qi in Herz- und Kreislaufmeridian.**
Insgesamt wird das **mittlere Dantian** aktiviert

Michael Koepe
Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

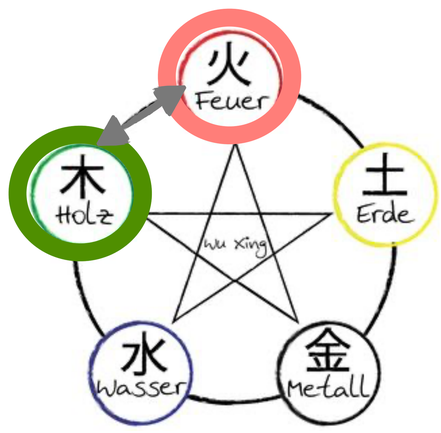
3. Den Regenbogen schwingen

Aktion:
Steigen - Sinken
Drehen und Beugen
Seitenwechsel, Schwingen

Rumpf:
seitliches Dehnen und Drehen - DaiMai und MingMen
Außenseite gedehnt- Gallenblase / 3E (kleines Yang)
Innenseite entspannt - Leber / Kreislauf (gebundenes Yin)

Oberer Arm schützt den Kopf
LaoGong -- Scheitelpunkt (BaiHui)

Holz nährt das Feuer
Feuer verzehrt das Holz
--> harmonisieren von Freude und Wut



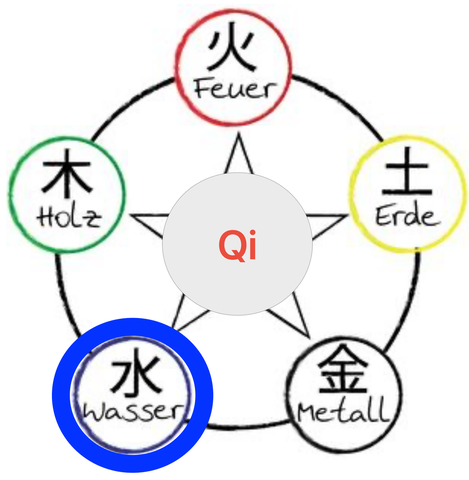
Die Aktivierung von **Leber**- und **Gallenblasenmeridian** sowie des Gürtelmeridians **(DaiMai)**
harmonisiert die Qi-zirkulation im ganzen Körper
und löst so muskuläre und emotionale "Verspannungen"

4. Die Wolken teilen

Aktion:
Steigen - Sinken
Ausdehnen - Senken
Überkreuzen

Rumpf
Steigen - Dammpunkt (HuiYin) hochziehen -> Wirbelsäule -> Scheitelpunkt (BaiHui)
Qi von Fußsohle (Ni1) -> Beine innen -> Rumpf -> Kopf -> Finger
Sinken - seitlich abwärts an Arme Körper Beine -> Fußsohle

Handgelenke
Öffnen - Drehen ab Schulter Gelenk für Gelenk
Überkreuzen - Frauen: li auf re (Yang schützt Yin)
Männer: re auf li (Yin schützt Yang)

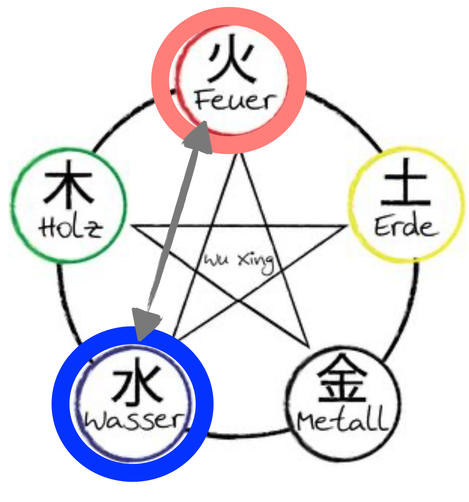


Kräftigt die **Niere und Beine** (Sinken Steigen)
Der **Phasenwechsel** (Yang <-> Yin und zurück) trainiert den Übergang
Unten - Oben
Innen - Außen
Fest - Leicht
Qi-Bewegung im ganzen Körper

5. Den Affen abwehren

Aktion:
Steigen - Sinken
Drehen und Strecken
Seitenwechsel, Schwingen
Gleichzeitigkeit von Yin und Yang

Rumpf
Drehen - **Zentrum der Bewegung** LWK3 (Mingmen) „Nierenpunkte" Wirbelsäule (DuMai)
Seitenwechsel - Abwehrend „Großes Yang" (TaiYang) Dünndarm-Blase
Aufnehmend „Kleines Yin" (ShaoYin) Herz-Niere
Oben - Herz-Dünndarm - FEUER
Unten - Niere-Blase - WASSER



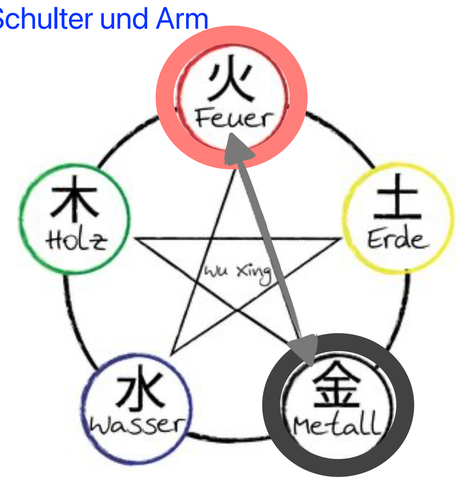
Festigt die Verbindung von Herz und Nieren:
fester Stand und Sicherheit motorisch und mental (Niere-Wasser)
fördert Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung (Herz-Feuer)

6. Rudern auf dem See

Aktion:
Steigen - Sinken
Heben - Drehen
Drücken - Loslassen

Rumpf u Arme
Steigen - **Dammpunkt** (HuiYin) hochziehen -> Wirbelsäule -> **Scheitelpunkt** (BaiHui)
Heben - seitlich über hinten - Massage der Schulterblätter (He-Dü-Shu-Punkte)

Fäuste
Heben und spiralige Drehung - entspannte Faust u Massage der Schulterblätter
Senken - Druck auf LaoGong (Herz und Kreislauf) mit entspannter Schulter und Arm



Drehen und Beugen im Handgelenk (Quellpunkte)
und **spiralförmiges Drehen** der Schulter und Arme sorgt für harmonischen **Qi-Fluss im Oberkörper**.
Pressen des **LaoGong** harmonisiert den Geist
(Erschöpfung, Reizbarkeit, Ängstlichkeit)

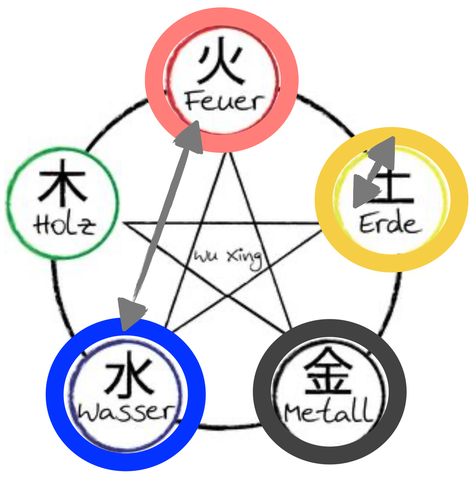
Michael Koepe
Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

7. Einen Ball vor der Schulter tragen

Aktion:
Steigen - Sinken
Drehen und Strecken
Heben - Setzen

Rumpf
Steigen und Drehen - Drehung aus der Mitte **MingMen**
Beine
Strecken - Standbein gestreckt,
Drehen - hinteren Fuß über Ballen (Ni1 **kleines Yin**) auf Großzehenspitze (Mi1 - **großes Yin**)
Arm
Heben vorne - Daumen Zeigefinger (Lu-Di - **großes Yin**)
hinten - Handrücken auf **MingMen**
Setzen des Handgelenkes - (He7 Shenmen **kleines Yin**)

Drehen und Strecken von Rumpf, Bein und Arm
aktiviert auf der einen Körperseite das **Große Yin** (Lunge-Milz = TaiYin)
(= Zuwenden, Aufnehmen, Loslassen)
auf der anderen Körperseite das **Kleine Yin** (Herz-Niere = ShaoYin)
(= Stabilität, vermindert Ängste)
Mingmen aktiviert die YangEnergie der Niere

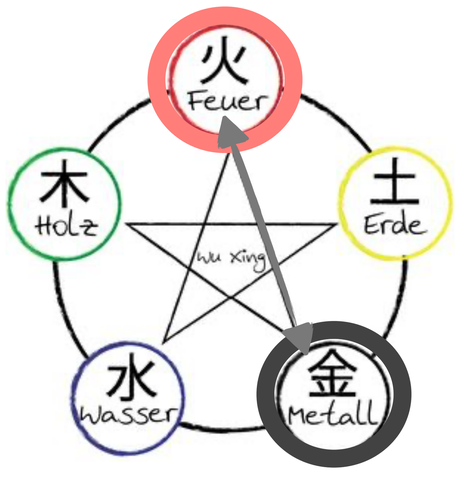


8. Den Körper drehen und den Mond anschauen

Aktion:
Steigen - Sinken
Drehen und Strecken

Rumpf
Steigen und Drehen - Drehung aus der Mitte **(MingMen)** und Hals **(DaZhui)**
Beine
Steigen - Scheitelpunkt (BaiHui)
Sinken - Dammpunkt (HuiYin)
Arm
Heben über vorne und beugen -
Daumen (**Lunge**) auf Brustbeinmitte
(Ren17 = Meisterpunkt des **Qi** - Atmung)
Heben über vorne und strecken - Kleinfingerseite strecken **(Herz)**

Drehen von Rumpf und Kopf aktiviert das Gürtelgefäß (**DaiMai**) **und MingMen**
Dies verbindet „**Oben und Unten" (oberes und mittleres DanTian)**
und aktiviert die YangEnergie der **Niere**
Daumen auf Ren17 (TanZhong) aktiviert **Qi im Brustbereich**
(mittleres DanTian: Atmung, Kreislauf)

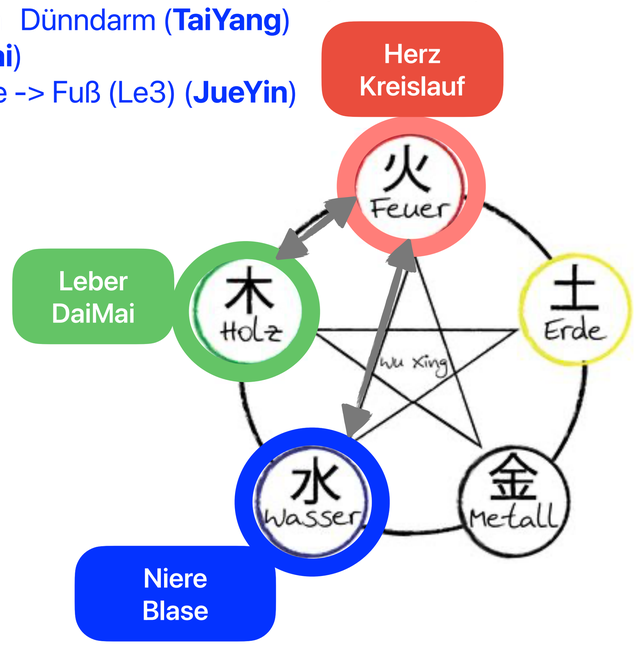


9. Die Taille drehen und die Hand stoßen

Aktion:
Steigen - Sinken
Drehen - Ausstrecken

Rumpf und Arme
Steigen - aus dem **Reitersitz**: (unten **Leber** (Beininnenseite / Oben **Kreislauf** Arminnenseite)= Stabilität)
Qi von Fußsohle (Ni1) -> Beine (Blase) -> Rumpf -> Arm Dünndarm (**TaiYang**)
Drehen - in der Taille = **MingMen** als Zentrum der Drehung (**DaiMai**)
Sinken - Faust (Kreislauf / **LaoGong**) Rumpf abwärts (Leber) Beine -> Fuß (Le3) (**JueYin**)

Reitersitz und Faust = **gesammelte Energie - Stabilität**
Rumpfdrehen Armstrecken Faustöffnen aktiviert **DaiMai, MingMen**
Harmonisiert **Niere Herz Kreislauf und Leber**
Harmonisiert "Wut und Freude"

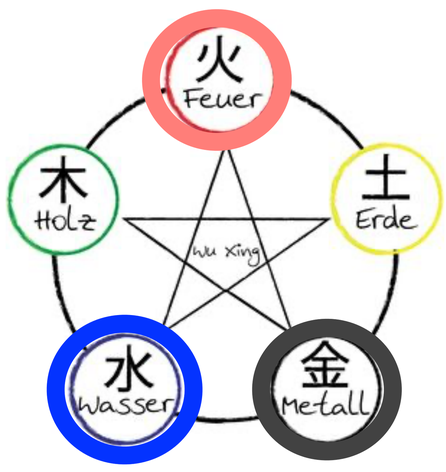


10. Wolkenhände

Aktion:
Drehen - Gewichtverlagern
Seitenwechsel, Schwingen
Heben - Senken

Rumpf und Arme
Drehen - **Zentrum der Bewegung** LWK3 (Mingmen) „Nierenpunkte" der Wirbelsäule (DuMai)
Drehen stimuliert DaiMai
Seitenwechsel - Verlagerung des Gewichtes: Schieben "schafft Platz"
Hand Oben - Herz - Kreislauf - FEUER
Hand Unten - Lunge - METALL

Fließende stetige Bewegung
harmonisiert den Qi-Fluß im ganzen Körper
verbindet „Oben und Unten" (oberen und mittleren Erwärmer)
harmonisiert Geist und Körper



Michael Koepe
Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

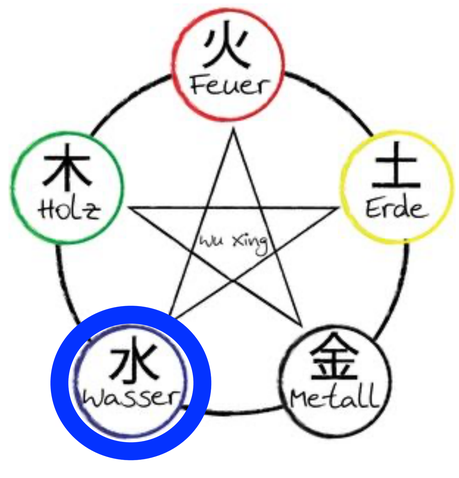
11. Sich zum Meer neigen und zum Himmel schauen

Aktion:
Bogenschritt
Beugen - Aufrichten
Senken - Heben

Rumpf u Arme
Beugen und Aufrichten der **Wirbelsäule** aus **MingMen** **DuMai**
Blasenmeridian (innerer u äußerer Ast) **mit** Zustimmungspunkten der inneren Organe
hinteres Bein gestreckt - Blasenmeridian

Unten fest - Oben leicht
Leichtigkeit in den Armen

Beugen und Aufrichten der WS
Ausdauer Wille **Standfestigkeit -** körperlich und mental
DuMai **verbindet Vorne und Hinten**

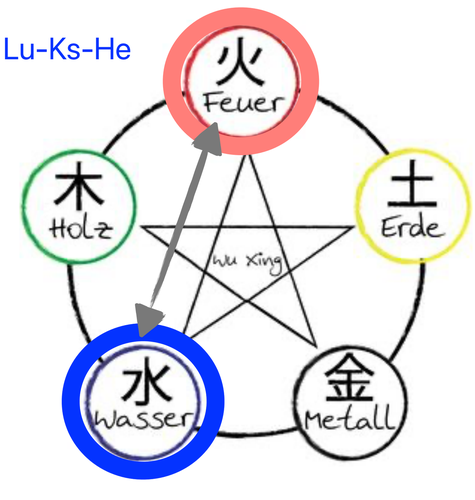


12. Wasser schieben um der Welle zu helfen

Aktion:
Steigen - Sinken
Gewicht verlagern
Öffnen - Schließen

Rumpf und Arme
Steigen und Öffnen - Schulter u Arme öffnen **He7 - kleines Yin**
Beine
Vorwärtsbewegung - hinteren Fuß abrollen **Ni1 - kleines Yin**
Hände "Wasser und Welle bewegen" Quellpunkte am Handgelenk Lu-Ks-He

Rumpf- Arm- und Handbewegungen stimulieren
die Qi-zirkulation im Brustkorb und Oberbauch
Gewichtsverlagerung und Steigen, Öffnen
aktiviert das Kleine Yin (Herz-Niere - Feuer-Wasser)

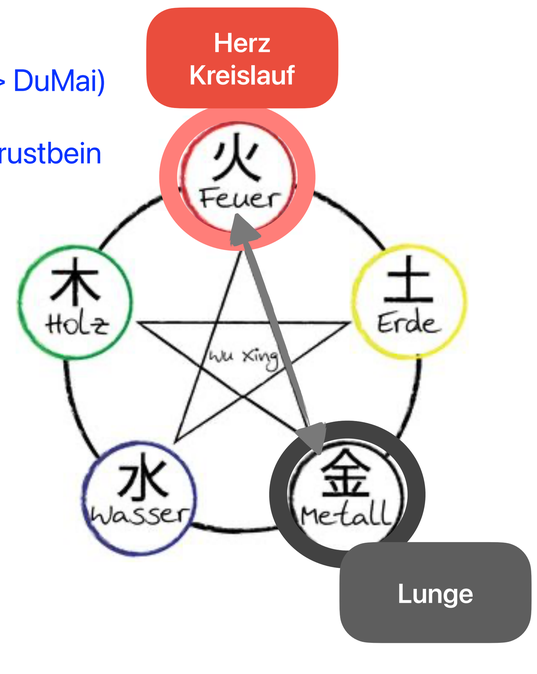


13. Flügel öffnen

Aktion:
Öffnen - Schließen
Gewichtverlagern vorne-hinten

Rumpf und Arme
Gewichtverlagern (vorne-> hinten) und Schließen der Arme:
Qi führen INNEN von Brustbein zur Wirbelsäule (TanZhong -> DuMai)
Gewichtverlagern (hinten-> vorne) und Öffnen der Arme:
Qi führen AUSSEN von Wirbelsäule über Rippenbogen zum Brustbein
(kreuzt die aufsteigenden Meridiane Gb Mi Ma Ni)
Handgelenke
Heben (**Lunge**)
Senken **(Herz)**

Rumpf- und Armbewegungen führen das **Qi im Kreis durch den Brustkorb**
verbindet vorne und hinten
innen und außen
verbessert so die Qi-zirkulation

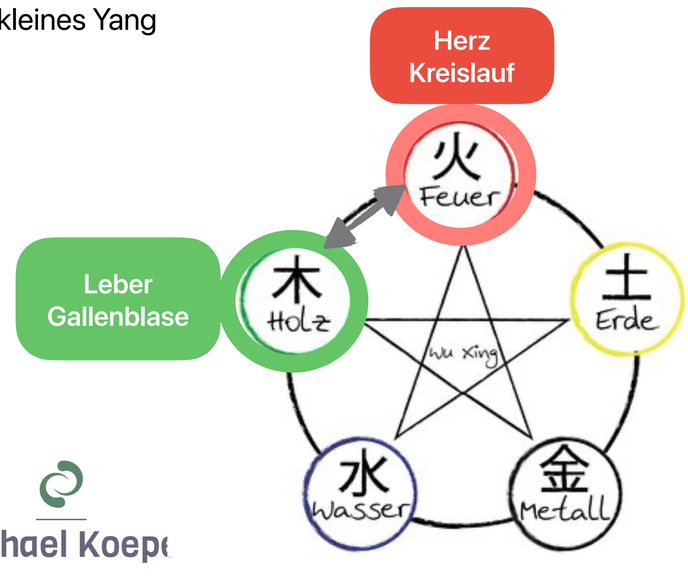


14. Reitersitz und stoßen

Aktion:
Stoßen - Zurückziehen
Strecken - Beugen / Wringen

Rumpf und Arme
Sitzen - im **Reitersitz**: (unten **Leber** (Beininnenseite / Oben **Kreislauf** Arminnenseite)= Stabilität)
Stoßen und Strecken - LaoGong drücken -- Blick: klar intensiv -- Ausatmen „Wegatmen“
Strecken: Gallenblase-3facherErwärmer = ShaoYang, kleines Yang
Im Zurückziehen Oberkörper, Arme und Blick entspannen
Leber-Kreislauf = JueYin, gebundenes Yin

Reitersitz und Faust = **gesammelte Energie - Stabilität**
Stoßen, Blick und Atmung **harmonisieren das Leber-Qi**
eliminieren so „Wut und Zorn“

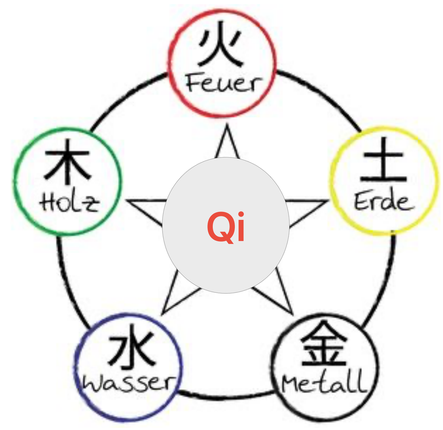


Michael Koepe
Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

15. Wie eine Wildgans fliegen

Aktion:
Steigen - Sinken
Heben - Senken
Strecken Beugen

Rumpf und Arme
Steigen - aus dem Fuß (Ferse hoch) (**Ni1**) Beine Wirbelsäule (**DuMai**) Arme Finger
Heben der Arme (Schulterblätter bewegen!) mit den Handgelenken
Handgelenke Beugen Strecken Quellpunkte aktivieren die Energie im Brustkorb
Sinken - über die Arme und Körpermitte nach unten

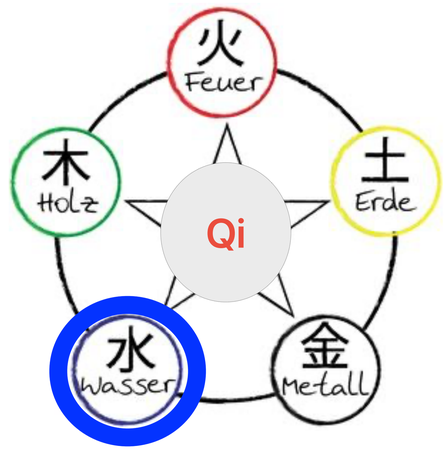


Fließendes Steigen und Sinken
mit Bewegungen im Fuß und Handgelenk
trainieren Auf- und Absteigen des Qi im ganzen Körper
Kraft in den Beinen - Leichtigkeit in Brust und Armen

16. Flugreifen drehen

Aktion:
Drehen
Beugen - Aufrichten
Senken - Heben

Rumpf u Arme
Beugen,
Drehen und Aufrichten der **Wirbelsäule** aus **MingMen** **DuMai**
Blasenmeridian (innerer u äußerer Ast) **mit** Zustimmungspunkten der inneren Organe
Dammpunkt (HuiYin) hochziehen
Atmung ins Dantian
Beine gestreckt - Blasenmeridian
Arme und Finger gestreckt



Beugen und Aufrichten der WS
tonisiert "belebt" das **Yang-Qi**
verbindet Vorne und Hinten / Oben und Unten
festigt den Unterbauch (MingMen - DanTian)

17. Einen Ball prellen

Aktion:
Steigen - Sinken
Gewicht verlagern
Heben - Senken

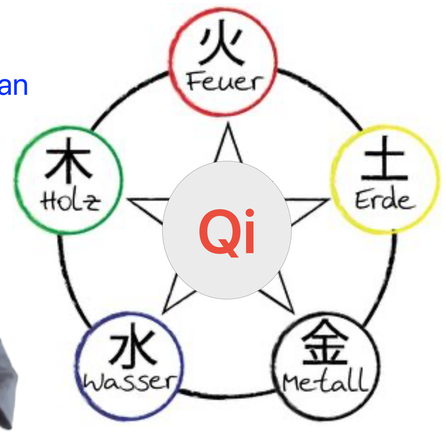
Rumpf und Arme
Steigen und Sinken - **BaiHui - HuiYin**
Beine und gegenseitige Arme
Heben u Beugen - leichtes Gefühl
Gewichtverlagern - tief bleiben
Senken und Strecken - volles Gefühl
Handgelenke bewegen **Quellpunkte** am Handgelenk Lu-Ks-He

Trainiert **Koordination, Gleichgewicht**
rechts - links
oben - unten
leicht - voll

18. Das Qi in den Körper füllen

Aktion:
Steigen - Sinken
Heben - Senken
Einsammeln (außen)
-- Herab- und Hineinführen (innen)

Rumpf und Arme
Steigen und Sinken - **BaiHui - HuiYin** **Körper öffnen**
Heben und Einsammeln (außen) - **LaoGong**
Senken und Nach-innen-führen - BaiHui -> **RenMai** -> DanTian
Verteilen "Wegschieben" nach vorne-seitlich-außen
Eintauchen „Heranholen“



Der **Mensch in der Beziehung zur Natur**
Qi vereinen und in den Körper füllen
Dantian und MingMen verbinden
in die **Ruhe** eintreten

Michael Koepe
Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de