

# Taiji Qigong ~ Die 18 Figuren der Harmonie



Shibashi ist das Taiji Qigong der 18 Bewegungen. Es dient der Förderung von Vitalität, Minderung von Stress, Stärkung der Muskeln, Gelenke und des Kreislaufs sowie der Anregung der Organe. Die harmonischen, fließenden Bewegungen sind aus der Tai Chi Yang Form abgeleitet, leicht zu erlernen und eine gute Vorbereitung für Taijiquan. Man kann auch Teile der Form als 5 kurze Morgen- / Abendübung praktizieren (siehe Empfehlung Morgens / Abends).

Vorbereitung – Stehen  
im Wu Chi



„Wu Chi ist das Nichts, aus dem alles entspringt, Wu Chi ist die Große Leere, die die Fülle der Schöpfung gebiert. Wu Chi ist die Quelle der Zehntausend Dinge, der Welt der Erscheinungsformen.“

> Morgens / Abends

1. Wecke das Qi



Kräfte wecken, Meridiane aktivieren, Blutkreislauf regulieren, beruhigend.

**Mit jedem Einatmen (Steigen) sammelst Du das gute Qi. Mit jedem Ausatmen (Sinken) entspannt sich dein Körper mehr und mehr. Negative Einflüsse senkst Du mit den Händen nach unten und leitest sie über die Fußsohlen in die Erde ab. Dabei fühlst Du den Widerstand - wie Dampf, wie Wolken - unter Deinen Händen.**

> Morgens / Abends

2. Den Brustkorb öffnen (Den Horizont umarmen)

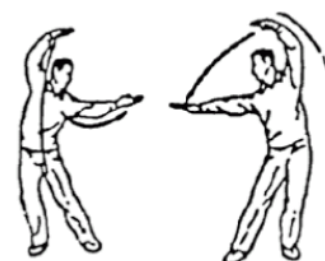


Verspannung/Druckgefühl im Brustbereich lösen, bei Erkrankungen von Herz und Lunge sowie psychischen Erkrankungen.

**Du stellst Dir vor, am Strand zu stehen oder auf einem Berggipfel, vor Dir grenzenlose Weite bis zum Horizont. Du fühlst Dich glücklich und frei. Du atmest in tiefen Zügen belebende, feuchte Meeresluft bzw. klare, frische Bergluft ein.**

> Morgens / Abends

3. Den Regenbogen bewegen

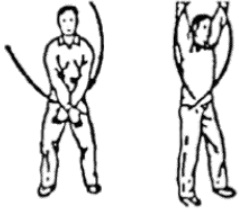


Für Lendenwirbelsäule und Rücken.

**Du stellst Dir vor, einen Regenbogen oder einen riesengroßen, bunten Ball in den Armen zu halten, Du schwebst in einem heiteren Meer von Farben. Du kannst auch spüren, dass das Qi wie Honig durch die Arme von einer Hand zur anderen fließt. Innere Ruhe, Glück und Heiterkeit stellen sich ein.**

# Taiji Qigong ~ Die 18 Figuren der Harmonie

## 4. Die Wolken teilen



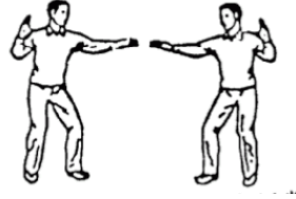
Sammeln von Qi, stärkend für Schultergelenke und Herz.

Bei Asthma. Kräftigung der Beine und Lendenmuskulatur.

*Du schwebst inmitten von weichen Daunenwolken. Alle dunklen Wolken, alles verbrauchte, kranke Energie schiebst Du seitlich von Dir weg. Spüre dabei den Widerstand auf Deinen Händen.*

> Morgens

## 5. Rollen der Arme (Das Rollen der Meereswogen)



Schultern, Ellenbogen, Handgelenke.

Bei Atemwegserkrankungen, Nierenerkrankungen.

*Wellen an einem Sandstrand laufen im Rhythmus Deines Atems auf und rollen wieder zurück. Wenn die hintere Hand einen Bogen umschreibt umfasst Du das Qi und atmest es ein. Nimm, wenn die Hände sich begegnen, die Veränderung des Qi wahr. Du kannst Dir vorstellen, wie Du es zu einem Zylinder formst, einem länglichen Luftballon und wie Du es zwischen Deinen Händen rollst.*

## 6. Rudern auf einem stillen See



Verdauungssystem, Nervenkraft, für ein klares Gefühl im Kopf.

Bei Herzerkrankungen.

*Stell Dir einen Bergsee mit kristallklarem Wasser, einer spiegelglatten, tiefblauen Wasseroberfläche. Schneebedeckte Bergspitzen rundherum. Du nimmst die Ruhe und Klarheit, die Reinheit und Kraft in Dir auf.*

> Abends

## 7. Die Sonne über das Meer heben



Entspannung des Brustkorbs, tiefer Atem.

*Du hältst die aufgehende Sonne in Deiner Hand hebst sie über den Horizont. Dein Blick folgt dabei der Hand und geht über sie hinaus bis zum Horizont. Du fühlst die Verbindung von der Sonne über deine Hand bis zu Deinem Herzen. Du atmest ihre Kraft ein.*

> Morgens

# Taiji Qigong ~ Die 18 Figuren der Harmonie

8. Den Mond anblicken



Milz- und Nierensystem,  
Lenden- und Rücken-  
muskulatur.

Zur Gewichts-  
abnahme.

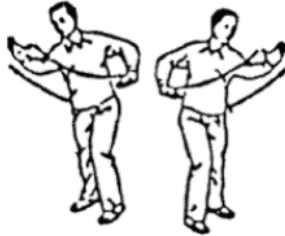
*Vollmond - Symbol der  
Vollkommenheit.*

*Im Osten wird die  
Vollmondnacht mit  
Freunden oder im Kreis  
der Familie gefeiert.*

*Fühl Dich geborgen und  
verbunden, wenn Du den  
Blick zum Mond richtest.*

*Du fühlst Dich ganz  
einfach rund, alle  
Einsamkeit löst sich auf.*

9. Oberkörper drehen &  
mit der Handfläche  
schieben  
(Die innere Kraft  
mehren)



Milz- und Nierensystem,  
Rücken,  
Lendenwirbelsäule.

Bei Beinbeschwerden.  
Für die Beweglichkeit  
des Oberkörpers und den  
oberen Extremitäten.

*Du stellst Dir vor, dass Du  
dein gesammeltes Qi,*

*Deine innere Kraft  
ausdehnt und wachsen  
lässt.*

*Dein Körper ist entspannt,  
Deine innere Sammlung  
nimmt zu.*

10. Wolkenhände (im  
Reiterstand)



Bei Nervenschwäche.  
Für Gedächtnis, Magen  
und Darm.

*Du hältst eine  
senkrechte Qi-Säule in  
Deinen Armen und  
bewegst sie mit Anmut  
und Leichtigkeit hin und  
her.*

*Du bist nicht von dieser  
Qi-Säule getrennt.*

*Fühle die Verbindung im  
Rückgrat.*

11. Zum Meeresgrund  
greifen und zum  
Himmel blicken



Stärkend für Niere und  
Milz, Magen und Darm,  
Lenden- und Bein-  
Muskulatur.

Zur Gewichtsabnahme.

*Du greifst in die Tiefe  
des Meeres, um Wasser  
zu schöpfen und es in  
den Himmel zu heben.*

*Die Augen folgen den  
Händen und wenn sie  
sich zum Himmel hin  
öffnen, wird auch Dein  
Blick weich und weit.*

*Du fühlst innere  
Befreiung, Weite und  
Offenheit.*

> Abends

# Taiji Qigong ~ Die 18 Figuren der Harmonie

12. Die Wellen bewegen



Stärkung von Leber und Milz.

Bei Lungenerkrankungen, ervenschmerzen und Schlaflosigkeit.

*Deine Hände schieben Wasser nach vorne und beschreiben über die zurückrollende Welle einen Bogen.*

*Gebe Dich ganz der Bewegung hin, dem Vor- und Zurück und dem Auf und Ab.*

*Es ist keine Bewegung wie Schublade raus-rein.*

13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus



Stärkend für Leber und Milz.

Bei Lungen- und Herz-erkrankungen, Nervenschwäche, Druckgefühl im Brustbereich.

*Deine Arme schlagen wie die Flügel eines Vogels.*

*Du erhebst Dich leicht und natürlich in den blauen Himmel.*

*Mit jedem Flügelschlag gewinnst Du an Raum und Höhe.*

14. Fauststoßen in Reiterhaltung



Für Qi und innere Kraft.

Bei Asthma, Bronchitis, Nervenschwäche, Schlaflosigkeit.

*Bei jedem Fauststoß setzt Du Deine ganz innere Kraft ein.*

*Die Bewegung entsteht in Deinem Zentrum, Deiner starken Mitte.*

*Dein Atem, Dein Blick, Deine innere Sammlung werden eins-gerichtet im Stoß Deiner Faust.*

*Kinn, Schulter, Arm, Faust und imaginäres Ziel bilden eine Gerade.*

*Du kannst eine tiefe, kämpferische Haltung einnehmen.*

15. Fliegen wie eine Gans



Förderung von Gelassenheit, Freude und (innerer) Freiheit.

Bei innerer Anspannung, Nervosität, Nervenschwäche, Neurosen, Schwindel, chron. Erkrankungen.

*Die Wildgans – Bote des Frühlings und Symbol der Freiheit.*

*Du schwebst hoch in den Lüften wie eine Wildgans, leicht und schwerelos.*

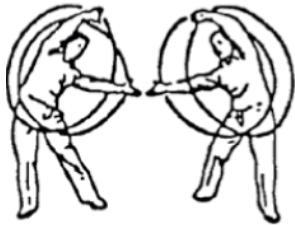
*Tief unter Dir liegen sanfte Hügel und Wälder, Wiesen und Felder.*

*Du kannst den Luftstrom unter Deinen Händen - deinen Schwingen- fühlen, Du spürst wie er Dich trägt.*

>Morgens

# Taiji Qigong ~ Die 18 Figuren der Harmonie

16. Wie eine Windmühle  
kreisen



Für den Kreislauf, Geist,  
Freude.

Bei Arthritis und  
Gelenkerkrankungen.

*Deine Arme drehen sich  
wie die Flügel einer  
Windmühle im leichten  
Morgenwind.*

*Der Atem, die Drehung  
der Arme und die  
Drehung des Beckens  
werden eins mit der  
Drehung des ganzen  
Kosmos.  
Du fühlst die Harmonie  
von Körper und Natur.*

17. Mit dem Ball spielen  
wie ein Kind



Förderung von  
Fröhlichkeit.

Bei Kraftlosigkeit,  
Muskelermüdung,  
Erschöpfung,  
Nervenschwäche,  
Unbeweglichkeit von  
Händen und Füßen.

*Du fühlst Dich glücklich  
und sorgenfrei wie ein  
Kind, das inmitten einer  
Frühlingsblumenwiese  
Ball spielt.*

18. Das Qi in den  
Körper füllen  
(Das Qi beruhigen)



Für innere Ruhe und  
Gelassenheit, Herz-  
Kreislauf, Magen und  
Darm.

Bei Bluthochdruck.

*Du umfährst das ganze  
angesammelte Qi mit  
Deinen Händen und  
senkst es zum Becken  
hinab.*

*Oberhalb der Ebene  
Deiner Hände tritt Ruhe  
und tiefe Entspannung  
ein, unterhalb sammelt  
sich das Qi im Dan Tian.*

> Morgens / Abends

Abschluss – Sammeln  
des Qi



Verdichten und  
Sammeln des Qi.

*Du bringst die Ernte ein.  
Du umarmst das  
gesammelte Qi.*

*Es ist wie ein Ballon,  
eine Energiewolke, die  
Du mit dem Absenken  
Deiner Hände immer  
mehr verdichtest und die  
Du schließlich  
vollständig in Dein Dan  
Tian führst und  
sammelst.*

> Morgens / Abends