



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
gebirt.
Wu Chi ist die Quelle der
Zehntausend Dinge, der
Welt der Erscheinungs-
formen.“

> Morgens / Abends

1. Wecke das Qi

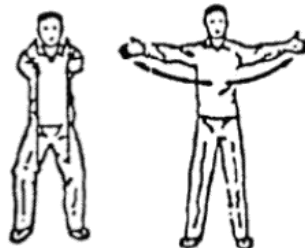


Kräfte wecken,
Meridiane aktivieren,
Blutkreislauf regulieren,
beruhigend.

**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)

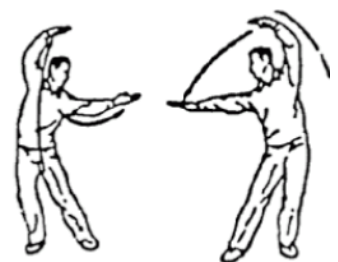


Verspannung/Druckgefü-
hl im Brustbereich
lösen, bei Erkrankungen
von Herz und Lunge
sowie psychischen
Erkrankungen.

**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

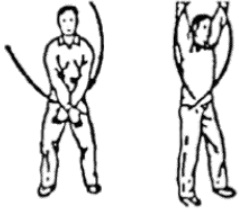


Für Lendenwirbelsäule
und Rücken.

**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 – 18 Figuren der Harmonie

4. Die Wolken teilen



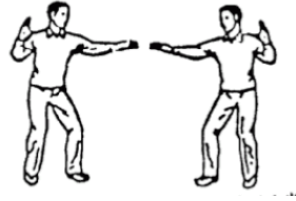
Sammeln von Qi, stärkend für Schultergelenke und Herz.

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 – 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 – 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.

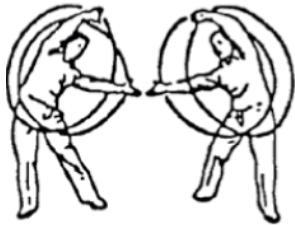
Tief unter Dir liegen sanfte Hügel und Wälder, Wiesen und Felder.

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

>Morgens

Taiji Qigong – 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