

„Shibashi“ (Teil2) Stehen



Blick in die Ferne - Schauen ohne Hinzuschauen
Wirbelsäule gerade
Kopf - Nacken - Kinn entspannen bzw zurückziehen
Schulter - Arme Finger natürlich ausdehnen
Füße - Knie fest verankern -- innerlich nach außen drehen
Wirbelsäule durchgängig dehnen schwingen - ungeformte Linie BaiHui-HuiYin
Brust - leeres Gefühl - aus der Brust volles Gefühl im Unterbauch entwickeln

Augen leicht schließen: **innere Umgebung** "schauen hören wahrnehmen"

1. Anfang und Qi regulieren

Oben leicht (Himmels-Qi) sinkt herab **Ausgleich YIN-YANG**
Unten schwer (Erd-Qi) steigt auf



Steigen - Einatmen einziehend zentrierend: Beine -> Unterbauch schwer voll
entfaltend einfließend->LWS -> Kopf, Arme leicht leer

Sinken - Ausatmen entspannend feines Duschgefühl in den Körper einfließend
-> Unterbauch - je tiefer desto intensiver voller
-> Beinaußenseite Füße Boden

2. Aktivieren des kleinen himmlischen Kreislaufes

Erd-Qi und Himmels-Qi im Kreislauf

Kreisbewegungen der Arme, Hände entspannt



Erd-Qi steigend im DanTian zentrieren - Einatmen
Sitzen, Hände setzen - Ausatmen
Qi über WS hochführen - Hände steigen vorne - Einatmen
Brust entspannen - Brustwirbel anspannen
feines offenes Gefühl in Kopf und Händen

Himmels-Qi abwärts wie Duschgefühl: Kopf Brust Bauch - Ausatmen
Hüfte öffnen, volles Gefühl im Unterbauch, Sinken in aufrechter Haltung
Aufmerksamkeit HuiYin Beinaußenseite Füße

3. Der Wind bewegt den Weidenbaum



Synchronisation der Bewegungen von Wirbelsäule und Extremitäten
Spiralige Bewegungen der Wirbelsäule
Handbewegungen -haltungen im Wechsel schwingend
Körper wie einen schwingenden Weidenbaum aktivieren

4. Die Nadel auf dem Meeresboden suchen

Das Qi im Meridiansystem anregen

beim **Beugen**: Brust -> Arminnenseite (Yin-Meridiane) -> Finger
DanTian -> Beinaußenseite (Yang-meridiane) -> Füße Zehen



Mit **Heben der Hände** Erd-Qi hoch ziehen
entlang der Innenseite der Beine (Yin-meridiane) in die Mitte des Unterbauches
gleichzeitig Himmels-Qi entlang der Außenseite der Arme einfließen lassen
in die Mitte der Brust

Senken/Beugen: entspannen, ausdehnen, volles fließen
Heben: zentrieren

von Innen --> außen
von Außen --> Innen

5. Der Fischer wirft ein Netz aus



Symmetrischer Stand - **Bewegung aus Wirbelsäule / Mitte**

Entspannung - Hände seitlich, wechselnd Einatmen
Anspannung - Hände vor dem Körper Ausatmen

Armheben: Qi steigen zentrieren
Armsenken: Qi sinken entspannen

Seitwärts drehen: obere Hand zieht - untere Hand schiebt

6. Der Unsterbliche zeigt den Weg



Pausen-Schritt Training der **Yin- und Yang-Meridiane der Beine**

Ausgleich von
"übermäßiger Aktivität des Oben und Unterfunktion des Unten"
"Fülle-Stagnation im Inneren und Leere-Schwäche des Außen"

7. Unartige Kinder treten mit dem Fuß



Gleichgewicht

Finger auf Ende der 12. (Gb25) und 11. Rippe (Le13) Pressen beim Fersentreten

Einatmen - Konzentration im Unterbauch - Wirbelsäule dehnen - Standbein strecken
Ausatmen - Treten mit der Ferse und Halten, Standbein gestreckt
Einatmen - Knie heben und Hüfte öffnen
Ausatmen - Kraft im Bein - Standbein wechseln und beugen, sinken

8. Der Mandschurenkranich erweist dem Mond Referenz



überkreuzendes Qi von Himmel und Erde

Hände unten: schweres volles Gefühl
Hände in Schulterhöhe: harmonisches Gefühl
Hände über dem Kopf: offenes leichtes Gefühl

Hände zusammen und sinken: Qi zentrieren
integriert Funktion der **Lunge und Niere**

9. Der gelbe Drachen kundschafte mit seinen Händen aus



Qi vom Ruhezustand zum wachen Zustand

Erwachen (eines Tieres) Gelassenheit -> Aufmerksamkeit

Einatmen: Steigen Arme kettenartig und spiralförmig nach oben (Mi21)

Qi In der Wirbelsäule zentrieren u nach oben führen

Ausatmen: Schulterblätter weiten, Arme spiralförmig nach vorne

innere Kraft bis in die Finger und

über den Rücken bis in die Beine Füße ----> **ganzen Körper**

10. Den Bogen spannen und auf den Adler schießen



Gewichtsverlagerung und "Bogenschießen" **koordiniert und harmonisch**
gleichbleibende Geschwindigkeit

Einatmen Steigen Entspannung der Arme

innerlich zentriert volles Qi-Gefühl im Unterbauch

Ausatmen Ausdehnen - Innere Kraft aus der Mitte ausdehnen über Rücken Arme

in den ganzen Körper

Aktiviert die **"Qi-Wandlung"** Jing -> Qi -> Shen

11. Zwei Drachen erscheinen aus dem Meer



Einatmen Aufrichten Heben Ausdehnen Leichtigkeit Entfalten

Ausatmen Beugen Drücken, volles kräftiges Gefühl Muskeln ausdehnen

Beine: Einatmen leicht zentrierte Spannung

Ausatmen volle gedehnte Spannung

vorderes Bein belasten

"elastischer" Übergang zwischen Beugen und Aufrichten

"Wendegrenze"



12. Das blaue Meer kräuselt sich



Einatmen Beginn - alle Gelenke leicht leer ausdehnen

Ende - Gelenke leicht gebeugt, zentrierte Wahrnehmung in der Mitte

Muskeln entspannt (außer Standbein)

Ausatmen Beginn - Qi aus der Mitte --> außen Rücken Arme Beine Muskelspannung

Ende Muskelspannung nachlassend -> Sinken Schwere

Atemregulation und Wahrnehmung des Körpers

13. Der Löwe spielt Ball



Ballhalten --> komplexe **gegenläufige Bewegungen**

der Arme Gewichtverlagerung Körperdrehungen

schult die geistige Wahrnehmung verschiedener gegenläufiger körperlicher Vorgänge

die **Harmonie zwischen Körper und Geist**

14. Den Mond in den Schoß holen



Wahrnehmung des **"Austausches zwischen innerer und äußerer Umgebung"**

Einatmen Steigen Öffnen - Qi-Verteilung aus der Mitte in den ganzen Körper

Ausatmen Qi von der äußeren Umgebung in den Körper aufnehmen und zentrieren

"den Mond aufnehmen" von den "Spitzen" (Fingern Zehen) und Haut
zur Mitte des Unterbauchs

Wirbelsäule drehen synchron mit Heben-Senken

15. Der Phoenix entfaltet seine Flügel



elastische runde Bewegungen "fliegender Phoenix"

Aktivierung des "inneren Qi" und der **"inneren Schönheit"**

Naturbeobachtung - Tierbewegungen - Naturgesetze



16. Die Ohren des Gegners mit beiden Händen schlagen



Verbindung von äußerer und innerer Kraft,
Training der inneren Kraft
mit der Kombination von Bewegung Spannung-Entspannung und Atmung
Regulation und Harmonisierung des (Leber-)Qi

17. Die innere Kraft auf das DanTian lenken



massierende Bewegung der Hände (TuiNa - **Selbstmassage**)
schwingende Körperbewegungen
Harmonisierung der Bauchorgane und Peristaltik
Anregung von Zwerchfell und Beckenboden

18. Das Qi in die Mitte zentrieren



Das Qi des Himmels und der Erde aktivieren und in den Körper füllen

Universelle Abschlussübung
bei QiGong TaiJi und anderen traditionellen Übungen

Übergang von der bewegten zur zentrierten Phase
Durchführung: bewußt intensiv --> unbewußt gelassen verschmelzend

QiGong kann man
nicht lernen,
man muss es üben.