

## „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 -> Bein Außenseite (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 kundschafftet 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.