

## TaijiQigong mit 18 Folgen (1. Satz)

chin. Shibashi

Diese 18 leicht erlernbaren Qigongfolgen wurden in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts von namhaften Qigong- und Taijiquan-Meistern (u.a. Meister Lin Hou Sheng) konzipiert und sind auch unter dem Namen die „18fachen Harmonien“ bekannt. Sie stellen eine Synthese aus Bewegtem Qigong (Dong Gong) und Taiji-Elementen (vorwiegend Yang-Stil und Pekingform, wie z.B. „Die Affen vertreiben“, „Mit der Faust stoßen“ oder „Die Wolkenhände“) dar. Inzwischen gibt es insgesamt 8 unterschiedliche Übungssätze des TaijiQigongs, die in sich abgeschlossen sind und je nach Qigongschule in der Ausführung etwas abgewandelt sein können. Der erste Übungssatz ist in China am weit verbreitetsten.

1. „Das Qi wecken“ – Beginnen und die Atmung regulieren | Qi Shi Tiao Xi
2. Den Brustkorb erweitern und öffnen | Kai Kuo Xiong Huai
3. Den Regenbogen hin und her schwenken | Hui Wu Cai Hong
4. Die Arme kreisen und die Wolken teilen | Lun Pi Fen Yun
5. Im Stehen die Arme rückwärts wirbeln | Ding Bu Dao Juan Gong
6. Mitten im See paddeln | Hu Xin Hua Chuan
7. Den „Qi-Ball“ vor der Schulter hinauf heben | Jian Qian Tuo Qiu
8. Umdrehen und zum Vollmond schauen | Zhuan Shen Wang Yue
9. Die Hand diagonal schieben | Zhuan Yao Tui Zhang
10. „Die Wolkenhände“ – In Reiterstellung die Hände vor dem Körper kreisen | Ma Bu Yun Shou
11. Den Mond aus dem Wasser holen und zum Himmel schauen | Lao Hai Guan Tian
12. Die Welle schieben | Tui Bo Zhu Lang
13. Die fliegende Taube schlägt die Flügel | Fei Ge Zhan Chi
14. Mit der Faust stoßen | Shen Pi Chong Quan
15. Die große Wildgans fliegt gleitend | Da Yan Fei Xiang
16. Fliegendes Rad (Das große Rad kreisen) | Huan Zhuan Fei Lun
17. Auf der Stelle treten und den Ball prellen | Ta Bu Pai Qiu
18. Schluss: Die Hände herunterführen und das Qi beruhigen | An Zhang Ping Qi

Literaturempfehlung: TaijiQigong Shiba Shi. 1.-3. Übungsreihe. Kolibri Verlag; Beringstedt 2018. Bestellung über <http://www.kolibriversion.de>