

## TaijiQigong mit 18 Folgen (2. Satz)

chin. Shibashi

TaijiQigong – die 18fache Harmonie, 2. Satz, ist wie die erste Übungsreihe von dem chinesischen Meister Lin Hou Sheng auf der Basis des Qigong und Taijiquan als Synthese zur Selbstregulation von Körper, Atem und Geist entwickelt worden. Er ist um 1988 entstanden und im Unterschied zum ersten Übungssatz etwas anspruchsvoller. Insgesamt gibt es mittlerweile 8 Übungsreihen. 2015 betonte Lin Hou Sheng in einem Interview, dass die ersten 3 Formenreihen *nicht* zum Heilen gemacht seien, sondern zur Stärkung der Gesundheit und des eigenen Immunsystems. Zur Qualitätssicherung der Ausführungen der jeweiligen Form, verweist er darauf, dass seine Übungen in China, Kanada und USA urheberrechtlich geschützt sind. Allerdings setzt er hinzu, dass auch abweichende Ausführungen gut für die Gesundheitspflege seien, da es ein „sicheres Qigong sei, auch wenn Du es falsch machst“. (Vgl.: Selbstheilung für den ganzen Körper. Interview mit Lin Hou Sheng, dem Entwickler des 18 Bewegungen - TaijiQigong. In: Taijiquan & Qigong Journal, Heft 62, 4/2015, S. 22f.)

1. Anfang und Qi regulieren (Qi Shi Tiao Xi)
2. Aktivieren des „Kleinen Himmlischen Kreislaufs“ (Yun Zhuan Zhou Tian)
3. Der Wind bewegt den Weidenbaum (Feng Bai Yang Liu)
4. Die Nadel auf dem Meeresboden suchen (Hai Di Dan Zhan)
5. Der Fischer wirft ein Netz aus (Yu Weng Sa Wang)
6. Der Unsterbliche zeigt den Weg (Zian Ren Zhi Lu)
7. Unartige Kinder treten mit dem Fuß (Wan Tong Deng Tui)
8. Der Mandschurenkranich erweist dem Mond seine Referenz (Xian He Bai Yue)
9. Der gelbe Drache kundschaftet mit seinen Händen die Höhle aus (Huang Long Tan Zhang)
10. Den Bogen spannen und auf den Adler schießen (La Gong She Diao)
11. Zwei Drachen erscheinen aus dem Meer (Shuang Long Chu Hai)
12. Das blaue Meer kräuselt sich (Bi Bo Dang Yang)
13. Der Löwe spielt Ball (Shi Zi Xi Qiu)
14. Den Mond in den Schoß holen (Huai Zhong bao Yue)
15. Der Phönix entfaltet seine Flügel (Feng Huang Zhan Chi)
16. Die Ohren des Gegners mit beiden Händen schlagen (Shuang Feng Guan Er)
17. Die innere Kraft aus dem Dantian lenken (Dan Tin Yun Shi)
18. Schluss: Das Qi in der Mitte zentrieren (An Zhang Pin Qi)

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